

**OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO od 26.12.25r. - 04.01.26r. (część I)**

Posiłek	PIĄTEK 26.12.25r.	SOBOTA 27.12.25r.	NIEDZIELA 28.12.25r.	PONIEDZIAŁEK 29.12.25r.	WTOREK 30.12.25r.
<b>Śniadanie</b>	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), szynka beskidzka wieprzowa 50g (6,9), jajo gotowane 50g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).  <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), paszтет drobiowy 50g (1,3,9), szynka gotowana wieprzowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,3l (1,7).</b> <b>Banan 100g</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), szynka bartnika drobiowa 50g (6,9), serek kanapkowy 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).  <b>Gruszka pieczona 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 0,3l (1,7).  <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), jajecznica na parze z zieleciną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).  <b>Banan 100g</b>
<b>II śniadanie</b>	Budyń 0,2l (7).	Koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7).	Jogurt owocowy 150g (7).	Serek homogenizowany 150g (7).	Kakao na mleku 0,25l (1,7), biszkopty 50g (1,3).
<b>Obiad</b>	Ryżowa z zieleciną 0,4l (9), filet rybny z pieca 80g (4), sos grecki 150 ml (9), ziemniaki 150g, kalafior gotowany 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Jarzynowa z kaszą jaglaną 0,4l (9), kurczak w sosie śmietanowym 150 ml (1,7), ziemniaki 150g, marchew gotowana, oprószana 120g (1), kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Grycikowa z zieleciną 0,4l (1,9), szynka wieprzowa gotowana 80g (9), sos koperkowy 100 ml (1,7), kasza jęczmienna 150g (1), sałatka z buraczków 60g, fasolka szparagowa gotowana, z tartą bułką 60g (1), kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Barszcz czerwony ziemniakami 0,4l (7,9), ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 150/100g, sos jogurtowo-waniliowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Koperkowa z zieleciną 0,4l (9), pulpet drobiowy 80g (1,3,9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 150g, warzywa gotowane, z tartą bułką 120g (1), kompot z owoców mrożonych 0,3l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), twarożek z zieloną pietruszką 70g (7), kiełbasa krakowska drobiowa 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), hummus klasyczny 50g (6,9), kiełbasa żywiecka 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), kiełbasa szynkowa drobiowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), dżem 40g, połędwica drobiowa 60g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), paprykarz rybny 60g (4,9), kiełbasa krakowska 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.
<b>Posiłek nocny</b>	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), połędwica drobiowa z koperkiem 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g (1,7), skyr 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)	2627	2581	2618	2631	2652
Białko (g)	105	99	100	104	103
Tłuszcze (g)	88	84	85	90	91
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	29	27	24	29	28
Węglowodany (g)	354	357	363	351	355
cukry (g)	44	43	42	64	48
Błonnik (g)	25	28	27	24	27
Sól (g)	5,0	5,0	5,3	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 26.12.25r. - 04.01.26r. (część II)**

Posiłek	ŚRODA 31.12.25r.	CZWARTEK 01.01.26r.	PIĄTEK 02.01.26r.	SOBOTA 03.01.26r.	NIEDZIELA 04.01.26r.
<b>Śniadanie</b>	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 30g (1), <b>bułka pszenna</b> 70g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 50g (6,9), szynka bartnika drobiowa 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,3l (1,7).</b> <b>Gruszka pieczona 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), dżem 40g (1,3,9), szynka zielonogórska wieprzowa 60g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7). <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z zieloną pietruszką 100g (3,7), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7). <b>Banan 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), <b>bułka pszenna</b> 70g (1), masło 20g (7), hummus z ciecierzycy 50g (6), połędwica drobiowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,3l (1,7).</b> <b>Gruszka pieczona 100g</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), kielbasa szynkowa drobiowa 50g (6,9), serek śmietankowy 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7). <b>Jabłko pieczone 100g</b>
<b>II śniadanie</b>	Budyń 0,2l (7).	Koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7).	Jogurt naturalny 150g (7).	Kakao na mleku 0,25l (1,7), biszkopty 50g (1,3).	Serek waniliowy 150g (7).
<b>Obiad</b>	Krupnik z ziemniakami 0,4l (1,9), potrawka mięsna z warzywami 200g (9), ziemniaki 150g, kalafior gotowany 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,7,9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 150g, surówka z marchwi, selera i jabłka 60g (7,9), szpinak kremowy 60g (7), kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Krem z brokuła z grzankami 0,4l (1,7,9), klopsiki rybne 80g (1,3,4), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 150g, warzywa gotowane 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9), risotto z mięsem drobiowym i jarzynami 150/80/60g (9), sos pomidorowy 100 ml (1,7), fasolka szparagowa gotowana, z tartą bułką 60g (1), kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy gotowany 80g (9), sos beszamelowy 100 ml (1,7), ziemniaki 150g, marchew gotowana oprószana, z groszkiem 120g (1), kompot z owoców mrożonych 0,3l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), ser mozzarella 50g (7), szynka gotowana wieprzowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), sałatka jarzynowa 120g (7,9), połędwica drobiowa z koperkiem 60g (6,9), herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), ser twarogowy 75g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsno-warzywna 60g (9), kielbasa krakowska 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (6,9), szynka beskidzka wieprzowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.
<b>Posiłek nocny</b>	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka bartnika 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 zielonogórska wieprzowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY</b>					
Energia (kcal)	2607	2616	2624	2627	2622
Białko (g)	105	100	104	105	106
Tłuszcze (g)	90	89	88	87	91
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	30	27	30	26	30
Węglowodany (g)	344	354	354	356	345
cukry (g)	45	63	65	43	44
Błonnik (g)	26	28	30	27	29
Sól (g)	5,3	5,1	5,0	5,3	5,4

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 26.12.25r. - 04.01.26r. (część I)**

<b>Posiłek</b>	<b>PIĄTEK 26.12.25r.</b>	<b>SOBOTA 27.12.25r.</b>	<b>NIEDZIELA 28.12.25r.</b>	<b>PONIEDZIAŁEK 29.12.25r.</b>	<b>WTOREK 30.12.25r.</b>
<b>Śniadanie</b>	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka beskidzka wieprzowa 50g (6,9), jajo gotowane 50g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).  <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), pasztet drobiowy 50g (1,3,9), szynka gotowana wieprzowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,3l (1,7).</b> <b>Banan 100g</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka bartenka drobiowa 50g (6,9), serek kanapkowy 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).  <b>Mandarynka 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 0,3l (1,7).  <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 0,3l (1,7).  <b>Banan 100g</b>
<b>II śniadanie</b>	Budyń 0,2l (7).	Koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7).	Jogurt owocowy 150g (7).	Serek homogenizowany 150g (7).	Kakao na mleku 0,25l (1,7), biszkopty 50g (1,3).
<b>Obiad</b>	Ryżowa z zieleciną 0,4l (9), filet rybny z pieca 80g (4), sos grecki 150 ml (9), ziemniaki 150g, kalafior gotowany 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Jarzynowa z kaszą jaglaną 0,4l (9), kurczak w sosie śmietanowym 150 ml (1,7), ziemniaki 150g, marchew gotowana, oprószana 120g (1), kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Grycikowa z zieleciną 0,4l (1,9), szynka wieprzowa gotowana 80g (9), sos koperkowy 100 ml (1,7), kasza jęczmienna 150g (1), sałatka z buraczków 60g, fasolka szparagowa gotowana, z tartą bułką 60g (1), kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Barszcz czerwony ziemniakami 0,4l (7,9), ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 150/100g, sos jogurtowo-waniliowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Koperkowa z zieleciną 0,4l (9), pulpet drobiowy 80g (1,3,9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 150g, warzywa gotowane, z tartą bułką 120g (1), kompot z owoców mrożonych 0,3l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twarożek z zieloną pietruszką 70g (7), kiełbasa krakowska drobiowa 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), hummus klasyczny 50g (6,9), kiełbasa żywiecka 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), kiełbasa szynkowa drobiowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), dżem 40g, połędwica drobiowa 60g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), paprykarz rybny 60g (4,9), kiełbasa krakowska 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.
<b>Posiłek nocny</b>	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), połędwica drobiowa z koperkiem 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g (1,7), skyr owocowy 150g (7).	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), serek waniliowy 150g (7).

**WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY**

Energia (kcal)	2659	2618	2657	2670	2699
Białko (g)	109	102	103	106	105
Tłuszcze (g)	90	85	86	91	93
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	31	28	25	30	30
Węglowodany (g)	353	361	376	357	361
cukry (g)	44	43	42	64	48
Błonnik (g)	25	28	27	24	27
Sól (g)	5,0	5,0	5,3	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 BOGATOBIALKOWA od 26.12.25r. - 04.01.26r. (część II)**

<b>Posiłek</b>	<b>ŚRODA 31.12.25r.</b>	<b>CZWARTEK 01.01.26r.</b>	<b>PIĄTEK 02.01.26r.</b>	<b>SOBOTA 03.01.26r.</b>	<b>NIEDZIELA 04.01.26r.</b>
<b>Śniadanie</b>	Zacierka na mleku 0,3l <b>(1,3,7)</b> , pieczywo pszenno-żytnie 30g <b>(1)</b> , <b>bułka pszenna</b> 70g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , pasztet drobiowo-wieprzowy 50g <b>(6,9)</b> , szynka bartnika drobiowa 50g <b>(7)</b> , pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,3l (1,7)</b> . <b>Mandarynka 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 60g <b>(6,9)</b> , pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l <b>(1,7)</b> . <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 zieloną pietruszką 100g <b>(3,7)</b> , pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l <b>(1,7)</b> . <b>Banan 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l <b>(7)</b> , pieczywo pszenno-żytnie 30g <b>(1)</b> , <b>bułka pszenna</b> 70g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , hummus z ciecierzycy 50g <b>(6)</b> , połędwica drobiowa 50g <b>(6,9)</b> , pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,3l (1,7)</b> . <b>Mandarynka 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 50g <b>(6,9)</b> , serek śmietankowy 50g <b>(7)</b> , pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l <b>(1,7)</b> . <b>Jabłko pieczone 100g</b>
<b>II śniadanie</b>	Budyń 0,2l <b>(7)</b> .	Koktajl mleczno-owocowy 0,2l <b>(7)</b> .	Jogurt naturalny 150g <b>(7)</b> .	Kakao na mleku 0,25l <b>(1,7)</b> , biszkopty 50g <b>(1,3)</b> .	Serek waniliowy 150g <b>(7)</b> .
<b>Obiad</b>	Krupnik z ziemniakami 0,4l <b>(1,9)</b> , potrawka mięsna z warzywami 200g <b>(9)</b> , ziemniaki 150g, kalafior gotowany 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Pomidorowa z makaronem 0,4l <b>(1,3,7,9)</b> , udko luzowane z pieca 80g <b>(9)</b> , sos potrawkowy 100 ml <b>(1,7)</b> , ziemniaki 150g, surówka z marchwi, selera i jabłka 60g <b>(7,9)</b> , szpinak kremowy 60g <b>(7)</b> , kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Krem z brokuła z grzankami 0,4l <b>(1,7,9)</b> , klopsiki rybne 80g <b>(1,3,4)</b> , sos cytrynowy 100 ml <b>(1,7)</b> , ziemniaki 150g, warzywa gotowane 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l <b>(9)</b> , risotto z mięsem drobiowym i jarzynami 150/80/60g <b>(9)</b> , sos pomidorowy 100 ml <b>(1,7)</b> , fasolka szparagowa gotowana, z tartą bułką 60g <b>(1)</b> , kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Rosół z makaronem 0,4l <b>(1,3,9)</b> , filet drobiowy gotowany 80g <b>(9)</b> , sos beszamelowy 100 ml <b>(1,7)</b> , ziemniaki 150g, marchew gotowana oprószana, z groszkiem 120g <b>(1)</b> , kompot z owoców mrożonych 0,3l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , ser mozzarella 50g <b>(7)</b> , szynka gotowana wieprzowa 50g <b>(6,9)</b> , pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , sałatka jarzynowa 120g <b>(7,9)</b> , połędwica drobiowa z koperkiem 60g <b>(6,9)</b> , herbata 0,3l.	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 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , pasta mięsno-warzywna 60g <b>(9)</b> , kielbasa krakowska 40g <b>(6,9)</b> , pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	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 0,3l.
<b>Posiłek nocny</b>	Rogal 50g <b>(1)</b> , jogurt owocowy 150g <b>(7)</b> .	Bułka pszenna 50g <b>(1)</b> , masło 10g <b>(7)</b> , szynka bartnika drobiowa 20g <b>(6,9)</b> , pomidor 20g, sałata 5g.	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 zielonogórska 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)	2646	2660	2677	2657	2659
Białko (g)	105	102	109	110	107
Tłuszcze (g)	92	90	89	90	93
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	32	30	32	29	32
Węglowodany (g)	350	373	360	352	349
cukry (g)	45	63	65	43	44
Błonnik (g)	26	28	30	27	29
Sól (g)	5,3	5,1	5,0	5,3	5,4

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 26.12.25r. - 04.01.26r. (część I)**

Posiłek	PIĄTEK 26.12.25r.	SOBOTA 27.12.25r.	NIEDZIELA 28.12.25r.	PONIEDZIAŁEK 29.12.25r.	WTOREK 30.12.25r.
<b>Śniadanie</b>	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka beskidzka wieprzowa 50g (6,9), jajo gotowane 50g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).  <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), pasztet drobiowy 50g (1,3,9), szynka gotowana wieprzowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,3l (1,7).</b> <b>Banan 100g</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka bartnika drobiowa 50g (6,9), serek kanapkowy 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).  <b>Mandarynka 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 0,3l (1,7).  <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 0,3l (1,7).  <b>Banan 100g</b>
<b>Obiad</b>	Ryżowa z zieleciną 0,4l (9), filet rybny z pieca 80g (4), sos grecki 150 ml (9), ziemniaki 150g, kalańfior gotowany 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Jarzynowa z kaszą jaglaną 0,4l (9), kurczak w sosie śmietanowym 150 ml (1,7), ziemniaki 150g, marchew gotowana, oprószana 120g (1), kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Grycikowa z zieleciną 0,4l (1,9), szynka wieprzowa gotowana 80g (9), sos koperkowy 100 ml (1,7), kasza jęczmienna 150g (1), sałatka z buraczków 60g, fasolka szparagowa gotowana, z tartą bułką 60g (1), kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Barszcz czerwony ziemniakami 0,4l (7,9), ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 150/100g, sos jogurtowo-waniliowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Koperkowa z zieleciną 0,4l (9), pulpet drobiowy 80g (1,3,9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 150g, warzywa gotowane, z tartą bułką 120g (1), kompot z owoców mrożonych 0,3l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twarożek z zieloną pietruszką 70g (7), kielbasa krakowska drobiowa 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), hummus klasyczny 50g (6,9), kielbasa żywiecka 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), kielbasa szynkowa drobiowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), dżem 40g, połędwica drobiowa 60g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), paprykarz rybny 60g (4,9), kielbasa krakowska 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.
<b>Posiłek nocny</b>	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), połędwica drobiowa z koperkiem 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g (1,7), skyr 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)	2539	2525	2527	2520	2573
Białko (g)	102	97	95	98	99
Tłuszcze (g)	86	89	86	87	90
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	29	28	25	26	26
Węglowodany (g)	340	334	343	336	342
cukry (g)	41	43	42	58	42
Błonnik (g)	25	28	27	24	27
Sól (g)	5,0	5,0	5,3	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 26.12.25r. - 04.01.26r. (część II)**

Posiłek	ŚRODA 31.12.25r.	CZWARTEK 01.01.26r.	PIĄTEK 02.01.26r.	SOBOTA 03.01.26r.	NIEDZIELA 04.01.26r.
<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), pasztet drobiowo-wieprzowy 50g (6,9), szynka bartnika drobiowa 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,3l (1,7)</b> . <b>Mandarynka 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), dżem 40g (1,3,9), szynka zielonogórska wieprzowa 60g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7). <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z zieloną pietruszką 100g (3,7), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7). <b>Banan 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), <b>bułka pszenna 70g (1)</b> , masło 20g (7), hummus z ciecierzycy 50g (6), połędwica drobiowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,3l (1,7)</b> . <b>Mandarynka 100g</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), kielbasa szynkowa drobiowa 50g (6,9), serek śmietankowy 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7). <b>Jabłko pieczone 100g</b>
<b>Obiad</b>	Krupnik z ziemniakami 0,4l (1,9), potrawka mięsna z warzywami 200g (9), ziemniaki 150g, kalafior gotowany 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,7,9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 150g, surówka z marchwi, selera i jabłka 60g (7,9), szpinak kremowy 60g (7), kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Krem z brokuła z grzankami 0,4l (1,7,9), klopsiki rybne 80g (1,3,4), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 150g, warzywa gotowane 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9), risotto z mięsem drobiowym i jarzynami 150/80/60g (9), sos pomidorowy 100 ml (1,7), fasolka szparagowa gotowana, z tartą bułką 60g (1), kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy gotowany 80g (9), sos beszamelowy 100 ml (1,7), ziemniaki 150g, marchew gotowana oprószana, z groszkiem 120g (1), kompot z owoców mrożonych 0,3l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), ser mozzarella 50g (7), szynka gotowana wieprzowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka jarzynowa 120g (7,9), połędwica drobiowa z koperkiem 60g (6,9), herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), ser twarogowy 75g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsno-warzywna 60g (9), kielbasa krakowska 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (6,9), szynka beskidzka wieprzowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.
<b>Posiłek nocny</b>	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka bartnika 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 zielonogórska wieprzowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).

**WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY**

Energia (kcal)	2526	2567	2587	2509	2533
Białko (g)	98	97	103	101	100
Tłuszcze (g)	89	87	86	86	89
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	29	28	29	25	28
Węglowodany (g)	333	349	350	333	330
cukry (g)	40	60	59	38	40
Błonnik (g)	26	28	30	27	29
Sól (g)	5,3	5,1	5,0	5,3	5,4

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 26.12.25r. - 04.01.26r. (część I)**

Posiłek	PIĄTEK 26.12.25r.	SOBOTA 27.12.25r.	NIEDZIELA 28.12.25r.	PONIEDZIAŁEK 29.12.25r.	WTOREK 30.12.25r.
<b>Śniadanie</b>	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka beskidzka wieprzowa 50g (6,9), jajo gotowane 50g (3), sos tatarski 40g (7), pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).  <b>Jabłko 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), <b>bułka pszenna</b> 70g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowy 50g (1,3,9), szynka gotowana wieprzowa 50g (6,9), pomidor 40g, ogórek konserwowy 40g, <b>kakao na mleku 0,3l (1,7).</b> <b>Banan 100g</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka bartnika drobiowa 50g (6,9), ser żółty 50g (7), ogórek zielony 40g, papryka czerwona 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).  <b>Mandarynka 100g</b>	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (9), musztarda 10g (10), papryka konserwowa 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).  <b>Jabłko 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 40g, ogórek konserwowy 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).  <b>Banan 100g</b>
<b>Obiad</b>	Ryżowa z zieleciną 0,4l (9), filet rybny panierowany 100g (1,3,4), sos grecki 150 ml (9), ziemniaki 150g, kalaflor gotowany 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Jarzynowa z kaszą jaglaną 0,4l (9), kurczak w sosie śmietanowo-musztardowym 150 ml (1,7), ziemniaki 150g, surówka z białej kapusty 60g, marchew gotowana, oprószana 60g (1), kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Grycikowa z zieleciną 0,4l (1,9), szynka wieprzowa gotowana 80g (9), sos pieczarkowy 100 ml (1,7), kasza gryczana 150g, sałatka z buraczków 60g, fasolka szparagowa gotowana, z tartą bułką 60g (1), kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Barszcz ukraiński z fasolą i ziemniakami 0,4l (6,7,9), ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 150/100g, sos jogurtowo-waniliowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Zupa z zielonej soczewicy 0,4l (9), pulpet drobiowy 80g (1,3,9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 150g, surówka z kiszzonego ogórka 60g, warzywa gotowane, z tartą bułką 60g (1), kompot z owoców mrożonych 0,3l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twarożek z zieloną pietruszką 70g (7), kielbasa krakowska drobiowa 30g (6,9), papryka czerwona 40g, ogórek zielony 40g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), hummus klasyczny 50g (6,9), kielbasa żywiecka 50g (6,9), ogórek kiszony 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), kielbasa szynkowa drobiowa 50g (6,9), ogórek konserwowy 40g, pomidor 50g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), dżem 40g, połędwica drobiowa 60g (6,9), ogórek zielony 40g, pomidor 40g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), paprykarz rybny 60g (4,9), kielbasa krakowska 40g (6,9), ogórek kiszony 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.
<b>Posiłek nocny</b>	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), połędwica drobiowa z koperkiem 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g (1,7), skyr 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)	2539	2525	2550	2520	2573
Białko (g)	102	97	100	98	99
Tłuszcze (g)	86	89	91	87	90
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	29	28	30	26	26
Węglowodany (g)	340	334	333	336	342
cukry (g)	41	43	42	58	42
Błonnik (g)	25	28	27	24	27
Sól (g)	5,0	5,0	5,3	5,0	5,1

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

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

**OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta PODSTAWOWA od 26.12.25r. - 04.01.26r. (część II)**

Posiłek	ŚRODA 31.12.25r.	CZWARTEK 01.01.26r.	PIĄTEK 02.01.26r.	SOBOTA 03.01.26r.	NIEDZIELA 04.01.26r.
<b>Śniadanie</b>	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), <b>bułka pszenna</b> 70g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 50g (6,9), szynka bartenka drobiowa 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,3l (1,7).</b> <b>Mandarynka 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), dżem 40g (1,3,9), szynka zielonogórska wieprzowa 60g (6,9), ogórek kiszony 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).  <b>Jabłko 100g</b>	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z zieloną pietruszką 100g (3,7), pomidor 40g, papryka czerwona 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).  <b>Banan 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), <b>bułka pszenna</b> 70g (1), masło 20g (7), salceson ozorkowy 50g (6,9), polędwica drobiowa 50g (6,9), papryka konserwowa 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,3l (1,7).</b> <b>Mandarynka 100g</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), kielbasa szynkowa drobiowa 50g (6,9), ser topiony 50g (7), ogórek konserwowy 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7). <b>Jabłko 100g</b>
<b>Obiad</b>	Krupnik z ziemniakami 0,4l (1,9), fasolka po bretońsku 200g (9), ziemniaki 150g, kalafior gotowany 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,7,9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 150g, surówka z marchwi, selera i jabłka 60g (7,9), szpinak kremowy 60g (7), kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Krem z brokuła z grzankami 0,4l (1,7,9), klopsiki rybne 80g (1,3,4), sos chrzanowy 100 ml (1,7), ziemniaki 150g, surówka bułgarska 60g, warzywa gotowane 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Zupa ogórkowa 0,4l (7,9), risotto z mięsem drobiowym i jarzynami 150/80/60g (9), sos pomidorowy 100 ml (1,7), fasolka szparagowa gotowana, z tartą bułką 60g (1), kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy panierowany 100g (1,3,9), sos beszamelowy 100 ml (1,7), ziemniaki 150g, Colesław z zieloną pietruszką 60g, marchew gotowana oprószana, z groszkiem 60g (1), kompot z owoców mrożonych 0,3l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), ser mozzarella 50g (7), szynka gotowana wieprzowa 50g (6,9), papryka czerwona 40g, ogórek zielony 40g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka jarzynowa 120g (7,9), polędwica drobiowa z koperkiem 60g (6,9), herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), ser twarogowy 75g (7), miód 25g, ogórek zielony 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsno-warzywna 60g (9), kielbasa krakowska 40g (6,9), pomidor 40g, ogórek kiszony 40g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (6,9), szynka beskidzka wieprzowa 50g (6,9), papryka czerwona 40g, ogórek zielony 40g, herbata 0,3l.
<b>Posiłek nocny</b>	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka bartenka 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 zielonogórska wieprzowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).

**WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY**

Energia (kcal)	2541	2567	2587	2525	2569
Białko (g)	96	97	103	99	100
Tłuszcze (g)	89	87	86	89	92
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	29	28	29	28	31
Węglowodany (g)	339	349	350	332	335
cukry (g)	40	60	59	38	40
Błonnik (g)	26	28	30	27	29
Sól (g)	5,3	5,1	5,0	5,3	5,4

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 26.12.25r. - 04.01.26r. (część I)**

Posiłek	PIĄTEK 26.12.25r.	SOBOTA 27.12.25r.	NIEDZIELA 28.12.25r.	PONIEDZIAŁEK 29.12.25r.	WTOREK 30.12.25r.
<b>Śniadanie</b>	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), szynka beskidzka wieprzowa 50g (6,9), jajo gotowane 50g (3), sos tatarski 40g (7), pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,3l (1,7). <b>Jabłko 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 30g (1), <b>bułka grahamka 70g (1),</b> masło 20g (7), paszтет drobiowy 50g (1,3,9), szynka gotowana wieprzowa 50g (6,9), pomidor 40g, ogórek konserwowy 40g, <b>kakao na mleku b/c 0,3l (1,7).</b> <b>Kiwi 100g</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), szynka bartnika drobiowa 50g (6,9), ser żółty 50g (7), ogórek zielony 40g, papryka czerwona 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,3l (1,7). <b>Mandarynka 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 0,3l (1,7). <b>Jabłko 100g</b>	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), jajecznica na parze z zieleniną 100g (3), pomidor 40g, ogórek konserwowy 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,3l (1,7). <b>Kiwi 100g</b>
<b>II śniadanie</b>	Budyń b/c 0,2l (7).	Koktajl mleczno-owocowy b/c 0,2l (7).	Sok warzywny 0,2l.	Serek homogenizowany b/c 150g (7).	Kisiel owocowy b/c 0,3l.
<b>Obiad</b>	Ryżowa z zieleniną 0,4l (9), filet rybny panierowany 100g (1,3,4), sos grecki 150 ml (9), ziemniaki 150g, kalafior gotowany 60g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Jarzynowa z kaszą jaglaną 0,4l (9), kurczak w sosie śmietanowo-musztardowym 150 ml (1,7), ziemniaki 150g, surówka z białej kapusty 60g, bukiet jarzyn gotowanych 60g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Grycikowa z zieleniną 0,4l (1,9), szynka wieprzowa gotowana 80g (9), sos pieczarkowy 100 ml (1,7), kasza gryczana 150g, sałatka z buraczków 60g, fasolka szparagowa gotowana, z tartą bułką 60g (1), kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Barszcz ukraiński z fasolą i ziemniakami 0,4l (6,7,9), kotlet sojowy 80g (1,3,6), sos cytrynowy 100 ml (7), ryż 150g, sałata z jogurtem 60g (7), brokuł gotowany 60g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Zupa z zielonej soczewicy 0,4l (9), pulpet drobiowy 80g (1,3,9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 150g, surówka z kiszzonego ogórka 60g, warzywa gotowane, z tartą bułką 60g (1), kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), twarożek z zieloną pietruszką 70g (7), kiełbasa krakowska drobiowa 30g (6,9), papryka czerwona 40g, ogórek zielony 40g, herbata b/c 0,3l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), hummus klasyczny 50g (6,9), kiełbasa żywiecka 50g (6,9), ogórek kiszony 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,3l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), kiełbasa szynkowa drobiowa 50g (6,9), ogórek konserwowy 40g, pomidor 50g, herbata b/c 0,3l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy 50g (7), połędwica drobiowa 50g (6,9), ogórek zielony 40g, pomidor 40g, herbata b/c 0,3l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), paprykarz rybny 60g (4,9), kiełbasa krakowska 40g (6,9), ogórek kiszony 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,3l.
<b>Posiłek nocny</b>	Bułka grahamka 70g (1), jogurt owocowy b/c 150g (7).	Bułka grahamka 70g (1), masło 10g (7), połędwica drobiowa z koperkiem 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka grahamka 70g (1), skyr owocowy b/c 150g (7).	Wafle ryżowe 40g, jogurt naturalny 150g (7).	Wafle ryżowe 40g, serek waniliowy b/c 150g (7).

**WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY**

Energia (kcal)	2516	2507	2521	2551	2539
Białko (g)	105	101	100	103	102
Tłuszcze (g)	88	91	91	87	84
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	30	29	30	27	28
Węglowodany (g)	326	331	326	339	344
cukry (g)	37	34	38	37	35
Błonnik (g)	25	26	25	24	27
Sól (g)	5,0	5,3	5,3	5,0	5,1

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

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

**OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW od 26.12.25r. - 04.01.26r. (część II)**

Posiłek	ŚRODA 31.12.25r.	CZWARTEK 01.01.26r.	PIĄTEK 02.01.26r.	SOBOTA 03.01.26r.	NIEDZIELA 04.01.26r.
<b>Śniadanie</b>	Zacierka na mleku 0,3l <b>(1,3,7)</b> , pieczywo graham 30g <b>(1)</b> , <b>bułka grahamka</b> 70g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , pasztet drobiowo-wieprzowy 50g <b>(6,9)</b> , szynka bartnika drobiowa 50g <b>(7)</b> , pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku b/c 0,3l (1,7)</b> . <b>Mandarynka 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l <b>(7)</b> , pieczywo graham 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , hummus z ciecierzycy 50g <b>(6)</b> , szynka zielonogórska wieprzowa 50g <b>(6,9)</b> , ogórek kiszony 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,3l <b>(1,7)</b> . <b>Jabłko 100g</b>	Manna na mleku 0,3l <b>(1,7)</b> , pieczywo graham 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , pasta jajeczna z zieloną pietruszką 100g <b>(3,7)</b> , pomidor 40g, papryka czerwona 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,3l <b>(1,7)</b> . <b>Kiwi 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l <b>(7)</b> , pieczywo graham 30g <b>(1)</b> , <b>bułka grahamka</b> 70g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , salceson ozorkowy 50g <b>(6,9)</b> , połędwica drobiowa 50g <b>(6,9)</b> , papryka konserwowa 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku b/c 0,3l (1,7)</b> . <b>Mandarynka 100g</b>	Owsianka na mleku 0,3l <b>(1,7)</b> , pieczywo graham 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , kielbasa szynkowa drobiowa 50g <b>(6,9)</b> , ser topiony 50g <b>(7)</b> , ogórek konserwowy 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,3l <b>(1,7)</b> . <b>Jabłko 100g</b>
<b>II śniadanie</b>	Budyń b/c 0,2l <b>(7)</b> .	Koktajl mleczno-owocowy b/c 0,2l <b>(7)</b> .	Sok warzywny 0,2l.	Kisiel owocowy b/c 0,3l.	Serek waniliowy b/c 150g <b>(7)</b> .
<b>Obiad</b>	Krupnik z ziemniakami 0,4l <b>(1,9)</b> , fasolka po bretońsku 200g <b>(9)</b> , ziemniaki 150g, kalaflor gotowany 60g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Pomidorowa z makaronem 0,4l <b>(1,3,7,9)</b> , udko luzowane z pieca 80g <b>(9)</b> , sos potrawkowy 100 ml <b>(1,7)</b> , ziemniaki 150g, surówka z marchwi, selera i jabłka 60g <b>(7,9)</b> , szpinak kremowy 60g <b>(7)</b> , kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Krem z brokuła z grzankami 0,4l <b>(1,7,9)</b> , klopsiki rybne 80g <b>(1,3,4)</b> , sos chrzanowy 100 ml <b>(1,7)</b> , ziemniaki 150g, surówka bułgarska 60g, warzywa gotowane 60g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Zupa ogórkowa 0,4l <b>(7,9)</b> , risotto z mięsem drobiowym i jarzynami 150/80/60g <b>(9)</b> , sos pomidorowy 100 ml <b>(1,7)</b> , fasolka szparagowa gotowana, z tartą bułką 60g <b>(1)</b> , kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Rosół z makaronem 0,4l <b>(1,3,9)</b> , filet drobiowy panierowany 100g <b>(1,3,9)</b> , sos beszamelowy 100 ml <b>(1,7)</b> , ziemniaki 150g, Colesław z zieloną pietruszką 60g, brokuł gotowany 60g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo graham 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , ser mozzarella 50g <b>(7)</b> , szynka gotowana wieprzowa 50g <b>(6,9)</b> , papryka czerwona 40g, ogórek zielony 40g, herbata b/c 0,3l.	Pieczywo graham 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , sałatka jarzynowa 120g <b>(7,9)</b> , połędwica drobiowa z koperkiem 60g <b>(6,9)</b> , herbata b/c 0,3l.	Pieczywo graham 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , twarożek ziołowy 100g <b>(7)</b> , ogórek zielony 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,3l.	Pieczywo graham 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , pasta mięsno-warzywna 60g <b>(9)</b> , kielbasa krakowska 40g <b>(6,9)</b> , pomidor 40g, ogórek kiszony 40g, herbata b/c 0,3l.	Pieczywo graham 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , jajo gotowane 50g <b>(6,9)</b> , szynka beskidzka wieprzowa 50g <b>(6,9)</b> , papryka czerwona 40g, ogórek zielony 40g, herbata b/c 0,3l.
<b>Posiłek nocny</b>	Bułka grahamka 70g <b>(1)</b> , jogurt owocowy b/c 150g <b>(7)</b> .	Bułka grahamka 70g <b>(1)</b> , masło 10g <b>(7)</b> , szynka bartnika drobiowa 20g <b>(6,9)</b> , pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka grahamka 70g <b>(1)</b> , skyr owocowy b/c 150g <b>(7)</b> .	Wafle ryżowe 40g, serek homogenizowany b/c 150g <b>(7)</b> .	Jogurt naturalny 150g <b>(7)</b> .
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY</b>					
Energia (kcal)	2547	2528	2564	2540	2558
Białko (g)	104	100	105	101	103
Tłuszcze (g)	86	88	88	85	87
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	26	28	30	28	30
Węglowodany (g)	339	334	338	338	341
cukry (g)	36	39	37	35	36
Błonnik (g)	26	28	30	27	29
Sól (g)	5,3	5,1	5,0	5,3	5,4

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 26.12.25r. - 04.01.26r. (część I)**

Posiłek	PIĄTEK 26.12.25r.	SOBOTA 27.12.25r.	NIEDZIELA 28.12.25r.	PONIEDZIAŁEK 29.12.25r.	WTOREK 30.12.25r.
<b>Śniadanie</b>	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), szynka beskidzka wieprzowa 50g (6,9), pasta z białek jaj z koperkiem 50g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).  <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), <b>bułka pszenna</b> 70g (1), masło 15g (7), pasta z wędliny i warzyw 50g (6,9), szynka gotowana wieprzowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,3l (1,7).</b> <b>Banan 100g</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), szynka bartnika drobiowa 50g (6,9), serek kanapkowy 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).  <b>Mandarynka 100g</b>	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serdelki drobiowe 120g (9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).  <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), jajecznica na parze z białek jaj z zieleniną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).  <b>Banan 100g</b>
<b>II śniadanie</b>	Budyń 0,2l (7).	Koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7).	Jogurt owocowy 150g (7).	Serek homogenizowany 150g (7).	Kakao na mleku 0,25l (1,7), biszkopty 50g (1,3).
<b>Obiad</b>	Ryżowa z zieleniną 0,4l (9), filet rybny z pieca 80g (4), sos grecki 150 ml (9), ziemniaki 150g, kalafior gotowany 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Jarzynowa z kaszą jaglaną 0,4l (9), kurczak w sosie jogurtowym 150 ml (1,7), ziemniaki 150g, marchew gotowana, oprószana 120g (1), kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Grycikowa jarska z zieleniną 0,4l (1,9), filet drobiowy gotowany 80g (9), sos koperkowy b/śm. 100 ml (1,7), kasza jęczmienna 150g (1), sałatka z buraczków 60g, fasolka szparagowa gotowana, z tartą bułką 60g (1), kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Barszcz czerwony ziemniakami 0,4l (7,9), ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 150/100g, sos jogurtowo-waniliowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Koperkowa z zieleniną 0,4l (9), pulpet drobiowy 80g (1,3,9), sos pietruszkowy b/śm. 100 ml (1,7), ziemniaki 150g, warzywa gotowane, z tartą bułką 120g (1), kompot z owoców mrożonych 0,3l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), twarożek z zieloną pietruszką 70g (7), kielbasa krakowska drobiowa 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), hummus klasyczny 50g (6,9), kielbasa żywiecka 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta z białek jaj z koperkiem 50g (3), kielbasa szynkowa drobiowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), dżem 40g, połędwica drobiowa 60g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), paprykarz rybny 60g (4,9), kielbasa krakowska 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.
<b>Posiłek nocny</b>	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), połędwica drobiowa z koperkiem 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g (1,7), skyr 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	2507	2491	2480	2502
Białko (g)	97	95	93	102	100
Tłuszcze (g)	83	85	82	83	82
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	24	23	25	24	24
Węglowodany (g)	340	334	343	336	342
cukry (g)	41	43	42	58	42
Błonnik (g)	25	28	27	24	27
Sól (g)	5,0	5,0	5,3	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 TŁUSZCZU od 26.12.25r. - 04.01.26r. (część II)**

Posiłek	ŚRODA 31.12.25r.	CZWARTEK 01.01.26r.	PIĄTEK 02.01.26r.	SOBOTA 03.01.26r.	NIEDZIELA 04.01.26r.
<b>Śniadanie</b>	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 30g (1), <b>bułka pszenna</b> 70g (1), masło 15g (7), pasta warzywna 50g (9), szynka bartnika drobiowa 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,3l (1,7).</b> <b>Mandarynka 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), dżem 40g (1,3,9), szynka zielonogórska wieprzowa 60g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7). <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta z białek jaj z zieloną pietruszką 100g (3,7), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7). <b>Banan 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), <b>bułka pszenna</b> 70g (1), masło 15g (7), hummus z ciecierzycy 50g (6), polędwica drobiowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,3l (1,7).</b> <b>Mandarynka 100g</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), kielbasa szynkowa drobiowa 50g (6,9), serek śmietankowy 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7). <b>Jabłko pieczone 100g</b>
<b>II śniadanie</b>	Budyń 0,2l (7).	Koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7).	Jogurt naturalny 150g (7).	Kakao na mleku 0,25l (1,7), biszkopty 50g (1,3).	Serek waniliowy 150g (7).
<b>Obiad</b>	Krupnik z ziemniakami 0,4l (1,9), potrawka mięsna z warzywami 200g (9), ziemniaki 150g, kalafior gotowany 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,7,9), udko luzowane b/sk. z pieca 80g (9), sos potrawkowy b/śm. 100 ml (1,7), ziemniaki 150g, surówka z marchwi, selera i jabłka 60g (7,9), szpinak kremowy 60g (7), kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Krem z brokuła z grzankami 0,4l (1,7,9), klopsiki rybne 80g (1,3,4), sos cytrynowy b/śm. 100 ml (1,7), ziemniaki 150g, warzywa gotowane 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9), risotto z mięsem drobiowym i jarzynami 150/80/60g (9), sos pomidorowy b/śm. 100 ml (1,7), fasolka szparagowa gotowana, z tartą bułką 60g (1), kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Rosół jarski z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy gotowany 80g (9), sos beszamelowy 100 ml (1,7), ziemniaki 150g, marchew gotowana oprószana, z groszkiem 120g (1), kompot z owoców mrożonych 0,3l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), ser mozzarella light 50g (7), szynka gotowana wieprzowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), sałatka jarzynowa 120g (7,9), polędwica drobiowa z koperkiem 60g (6,9), herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), ser twarogowy 75g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta mięsno-warzywna 60g (9), kielbasa krakowska 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), dżem 40g, szynka beskidzka wieprzowa 60g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.
<b>Posiłek nocny</b>	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka bartnika 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 zielonogórska wieprzowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).

**WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY**

Energia (kcal)	2497	2512	2543	2462	2491
Białko (g)	99	98	101	103	102
Tłuszcze (g)	80	81	80	79	91
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	22	23	21	24	23
Węglowodany (g)	333	349	350	333	330
cukry (g)	40	60	59	38	40
Błonnik (g)	26	28	30	27	29
Sól (g)	5,3	5,1	5,0	5,3	5,4

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.