OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta BOGATOBIAŁKOWA od 24.02.-05.03.26r. (część I)					
Posiłek	**WTOREK 24.02.26r.**	**ŚRODA 25.02.26r.**	**CZWARTEK 26.02.26r.**	**PIĄTEK 27.02.26r.**	**SOBOTA 28.02.26r.**
Śniadanie	Makaron na mleku 0,3l **(1,3,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, jajecznica z zieleniną 100g **(3)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7)**. **Gruszka pieczona 100g**	Ryż na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenno-żytnie 30g **(1)**, **bułka pszenna** 70g **(1)**, masło 20g **(7)**, dżem truskawkowy 40g, polędwica drobiowa 60g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, **kakao na mleku 0,3l (1,7).** **Jabłko pieczone 100g**	Kaszka kukurydziana mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, szynka zielonogórska wieprzowa 50g **(6,9)**, pasta warzywna 50g **(9)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7)**. **Banan 100g**	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasta jajeczna z zieloną pietruszką 100g **(3)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7)**. **Gruszka pieczona 100g**	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenno-żytnie 30g **(1)**, **bułka pszenna** 70g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasztet drobiowo-wieprzowy 50g **(1,3,9)**, polędwica drobiowa z koperkiem 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, **kakao na mleku 0,3l (1,7).** **Jabłko pieczone 100g**
II śniadanie	Budyń 0,2l **(7)**.	Koktajl mleczno-owocowy 0,2l **(7)**.	Jogurt naturalny 150g **(7)**.	Serek homogenizowany 150g **(7)**.	Kakao na mleku 0,25l **(1,7)**, biszkopty 50g **(1,3)**.
Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l **(9)**, kotlet mielony z pieca 80g **(1,3,9)**, sos potrawkowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, marchew gotowana, oprószana 120g **(1)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l **(1,9)**, gulasz drobiowy 150 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, buraczki gotowane 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Pomidorowa z zacierką 0,4l **(1,3,9)**, udko luzowane z pieca 80g **(9)**, sos koperkowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, fasolka szparagowa gotowana, z tartą bułką 120g **(1)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Jarzynowa z grysikiem 0,4l **(1,9)**, pulpet rybny 80g **(1,3,4)**, sos cytrynowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, surówka z marchwi i jabłka 60g, kalafior gotowany, z tartą bułką 60g **(1)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Koperkowa z ziemniakami 0,4l **(9)**, sos boloński 150 ml **(6,9)**, makaron 150g **(1,3)**, brokuł gotowany 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pomidorowa pasta rybna 60g **(4,9)**, kiełbasa żywiecka 40g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, szynka gotowana wieprzowa 50g **(6,9)**, serek kanapkowy 50g **(7)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, sałatka ryżowa z warzywami 120g **(7,9)**, kiełbasa szynkowa drobiowa 60g **(6,9)**, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, twaróg 75g **(7)**, miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, jajo gotowane 50g **(3)**, szynka beskidzka wieprzowa 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.
Posiłek nocny	Bułka maślana 50g **(1,7)**, jogurt owocowy 150g **(7)**.	Rogal 50g **(1)**, skyr owocowy 150g **(7)**.	Bułka pszenna 50g **(1),** masło 10g **(7),** polędwica drobiowa 20g **(6,9)**, pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g **(1)**, jogurt naturalny 150g **(7)**.	Bułka maślana 50g **(1,7)**, serek waniliowy 150g **(7)**.
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2651	2612	2642	2690	2652
Białko (g)	103	102	102	109	106
Tłuszcze (g) Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	91 33	87 26	87 30	90 30	90 28
Węglowodany (g) cukry (g)	355 47	356 65	363 45	361 46	355 44
Błonnik (g)	28	30	27	29	28
Sól (g)	5,2	5,2	5,2	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 BOGATOBIAŁKOWA od 24.02.-05.03.26r. (część II)					
Posiłek	**NIEDZIELA 01.03.26r.**	**PONIEDZIAŁEK 02.03.26r.**	**WTOREK 03.03.26r.**	**ŚRODA 04.03.26r.**	**CZWARTEK 05.03.26r.**
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7),** kiełbasa krakowska drobiowa 60g **(6,9)**, dżem brzoskwiniowy 40g pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7)**. **Banan 100g**	Manna mleku 0,3l **(1,7)**, 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)**. **Gruszka pieczona 100g**	Zacierka na mleku 0,3l **(1,3,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, jajecznica na parze z zieleniną 100g **(3)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7)**. **Jabłko pieczone 100g**	Ryż na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenno-żytnie 30g **(1)**, **bułka pszenna** 70g **(1)**, masło 20g **(7)**, ser mozzarella 50g **(7)**, polędwica drobiowa 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, **kakao na mleku 0,3l (1,7).** **Banan 100g**	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, serek łaciaty 50g **(7)**, szynka drobiowa bartnika 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7)**. **Gruszka pieczona 100g**
II śniadanie	Budyń 0,2l **(7)**.	Koktajl mleczno-owocowy 0,2l **(7)**.	Jogurt owocowy 150g **(7)**.	Serek waniliowy 150g **(7)**.	Kakao na mleku 0,25l **(1,7)**, biszkopty 50g **(1,3)**.
Obiad	Rosół z makaronem 0,4l **(1,3,9)**, filet drobiowy gotowany 80g **(9)**, sos warzywny 100 ml **(1,7)**, ryż 150g, bukiet jarzyn gotowanych 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l **(9)**, kotlet jajeczny 80g **(1,3,9)**, sos pietruszkowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, marchew gotowana 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Brokułowa z ziemniakami 0,4l **(9)**, kotlet pożarski 80g **(9)**, sos koperkowy 100 ml **(1,7)**, kasza jęczmienna 150g **(1)**, surówka z selera 60g **(9)**, sałatka z buraczków 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Krem z białych warzyw z grzankami 0,4l **(1,7,9)**, leczo z serdelkami i kukurydzą 150 ml **(9)**, ziemniaki 150g, warzywa gotowane 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l **(9)**, udko z kością z pieca 100g **(9)**, sos pieczeniowy jasny 100 ml **(1)**, ziemniaki 150g, brokuł gotowany 120g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	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 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, serek śmietankowy 50g **(7)**, szynka zielonogórska wieprzowa 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, kurczak z warzywami w galarecie 150g **(6,9)**, kiełbasa żywiecka 50g **(6,9)**, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, szynka beskidzka wieprzowa 50g **(6,9)**, jajo gotowane 50g **(3)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)** , masło 20g **(7)**, sałatka makaronowa z warzywami na jogurcie 120g **(1,3,7,9)**, kiełbasa krakowska drobiowa 60g **(6,9)**, herbata 0,3l.
Posiłek nocny	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)**.	Rogal 50g **(1)**, jogurt naturalny 150g **(7)**.	Bułka pszenna 50g **(1),** masło 10g **(7),** szynka beskidzka wieprzowa 20g **(6,9)**, pomidor 20g, sałata 5g.
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2658	2644	2689	2699	2648
Białko (g)	103	102	110	104	102
Tłuszcze (g) Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	86 29	87 28	90 33	89 29	88 27
Węglowodany (g) cukry (g)	368 63	363 45	360 47	371 46	362 45
Błonnik (g)	27	24	25	25	26
Sól (g)	5,0	5,2	5,3	5,2	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 24.02.-05.03.26r. (część I)					
Posiłek	**WTOREK 24.02.26r.**	**ŚRODA 25.02.26r.**	**CZWARTEK 26.02.26r.**	**PIĄTEK 27.02.26r.**	**SOBOTA 28.02.26r.**
Śniadanie	Makaron na mleku 0,3l **(1,3,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, jajecznica z zieleniną 100g **(3)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7)**. **Gruszka pieczona 100g**	Ryż na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenno-żytnie 30g **(1)**, **bułka pszenna** 70g **(1)**, masło 20g **(7)**, dżem truskawkowy 40g, polędwica drobiowa 60g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, **kakao na mleku 0,3l (1,7).** **Jabłko pieczone 100g**	Kaszka kukurydziana mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, szynka zielonogórska wieprzowa 50g **(6,9)**, pasta warzywna 50g **(9)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7)**. **Banan 100g**	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasta jajeczna z zieloną pietruszką 100g **(3)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7)**. **Gruszka pieczona 100g**	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenno-żytnie 30g **(1)**, **bułka pszenna** 70g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasztet drobiowo-wieprzowy 50g **(1,3,9)**, polędwica drobiowa z koperkiem 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, **kakao na mleku 0,3l (1,7).** **Jabłko pieczone 100g**
Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l **(9)**, kotlet mielony z pieca 80g **(1,3,9)**, sos potrawkowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, marchew gotowana, oprószana 120g **(1)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l **(1,9)**, gulasz drobiowy 150 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, buraczki gotowane 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Pomidorowa z zacierką 0,4l **(1,3,9)**, udko luzowane z pieca 80g **(9)**, sos koperkowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, fasolka szparagowa gotowana, z tartą bułką 120g **(1)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Jarzynowa z grysikiem 0,4l **(1,9)**, pulpet rybny 80g **(1,3,4)**, sos cytrynowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, surówka z marchwi i jabłka 60g, kalafior gotowany, z tartą bułką 60g **(1)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Koperkowa z ziemniakami 0,4l **(9)**, sos boloński 150 ml **(6,9)**, makaron 150g **(1,3)**, brokuł gotowany 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pomidorowa pasta rybna 60g **(4,9)**, kiełbasa żywiecka 40g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, szynka gotowana wieprzowa 50g **(6,9)**, serek kanapkowy 50g **(7)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, sałatka ryżowa z warzywami 120g **(7,9)**, kiełbasa szynkowa drobiowa 60g **(6,9)**, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, twaróg 75g **(7)**, miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, jajo gotowane 50g **(3)**, szynka beskidzka wieprzowa 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.
Posiłek nocny	Bułka maślana 50g **(1,7)**, jogurt owocowy 150g **(7)**.	Rogal 50g **(1)**, skyr owocowy 150g **(7)**.	Bułka pszenna 50g **(1),** masło 10g **(7),** polędwica drobiowa 20g **(6,9)**, pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g **(1)**, jogurt naturalny 150g **(7)**.	Bułka maślana 50g **(1,7)**, serek waniliowy 150g **(7)**.
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2531	2519	2552	2540	2526
Białko (g)	95	97	96	101	99
Tłuszcze (g) Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	87 31	84 23	84 27	86 26	86 24
Węglowodany (g) cukry (g)	342 44	344 63	353 41	341 45	339 42
Błonnik (g)	28	30	27	29	28
Sól (g)	5,2	5,2	5,2	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 24.02.-05.03.26r.** (część II)					
Posiłek	**NIEDZIELA 01.03.26r.**	**PONIEDZIAŁEK 02.03.26r.**	**WTOREK 03.03.26r.**	**ŚRODA 04.03.26r.**	**CZWARTEK 05.03.26r.**
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7),** kiełbasa krakowska drobiowa 60g **(6,9)**, dżem brzoskwiniowy 40g pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7)**. **Banan 100g**	Manna mleku 0,3l **(1,7)**, 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)**. **Gruszka pieczona 100g**	Zacierka na mleku 0,3l **(1,3,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, jajecznica na parze z zieleniną 100g **(3)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7)**. **Jabłko pieczone 100g**	Ryż na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenno-żytnie 30g **(1)**, **bułka pszenna** 70g **(1)**, masło 20g **(7)**, ser mozzarella 50g **(7)**, polędwica drobiowa 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, **kakao na mleku 0,3l (1,7).** **Banan 100g**	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, serek łaciaty 50g **(7)**, szynka drobiowa bartnika 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7)**. **Gruszka pieczona 100g**
Obiad	Rosół z makaronem 0,4l **(1,3,9)**, filet drobiowy gotowany 80g **(9)**, sos warzywny 100 ml **(1,7)**, ryż 150g, bukiet jarzyn gotowanych 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l **(9)**, kotlet jajeczny 80g **(1,3,9)**, sos pietruszkowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, marchew gotowana 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Brokułowa z ziemniakami 0,4l **(9)**, kotlet pożarski 80g **(9)**, sos koperkowy 100 ml **(1,7)**, kasza jęczmienna 150g **(1)**, surówka z selera 60g **(9)**, sałatka z buraczków 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Krem z białych warzyw z grzankami 0,4l **(1,7,9)**, leczo z serdelkami i kukurydzą 150 ml **(9)**, ziemniaki 150g, warzywa gotowane 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l **(9)**, udko z kością z pieca 100g **(9)**, sos pieczeniowy jasny 100 ml **(1)**, ziemniaki 150g, brokuł gotowany 120g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	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 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, serek śmietankowy 50g **(7)**, szynka zielonogórska wieprzowa 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, kurczak z warzywami w galarecie 150g **(6,9)**, kiełbasa żywiecka 50g **(6,9)**, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, szynka beskidzka wieprzowa 50g **(6,9)**, jajo gotowane 50g **(3)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)** , masło 20g **(7)**, sałatka makaronowa z warzywami na jogurcie 120g **(1,3,7,9)**, kiełbasa krakowska drobiowa 60g **(6,9)**, herbata 0,3l.
Posiłek nocny	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)**.	Rogal 50g **(1)**, jogurt naturalny 150g **(7)**.	Bułka pszenna 50g **(1),** masło 10g **(7),** szynka beskidzka wieprzowa 20g **(6,9)**, pomidor 20g, sałata 5g.
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2538	2551	2559	2549	2522
Białko (g)	96	97	103	94	95
Tłuszcze (g) Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	82 26	84 25	88 31	85 25	84 23
Węglowodany (g) cukry (g)	354 58	352 41	339 45	352 42	347 40
Błonnik (g)	27	24	25	25	26
Sól (g)	5,0	5,2	5,3	5,2	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 24.02.-05.03.26r. (część I)					
Posiłek	**WTOREK 24.02.26r.**	**ŚRODA 25.02.26r.**	**CZWARTEK 26.02.26r.**	**PIĄTEK 27.02.26r.**	**SOBOTA 28.02.26r.**
Śniadanie	Makaron na mleku 0,3l **(1,3,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, jajecznica z zieleniną 100g **(3)**, pomidor 40g, papryka czerwona 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7)**. **Gruszka 100g**	Ryż na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenno-żytnie 30g **(1)**, **bułka pszenna** 70g **(1)**, masło 20g **(7)**, dżem truskawkowy 40g, polędwica drobiowa 60g **(6,9)**, ogórek zielony 40g, pomidor 40g, **kakao na mleku 0,3l (1,7).** **Jabłko 100g**	Kaszka kukurydziana mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, szynka zielonogórska wieprzowa 50g **(6,9)**, salceson ozorkowy 50g **(6,9)**, ogórek kiszony 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7)**. **Banan 100g**	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasta jajeczna z zieloną pietruszką 100g **(3)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7)**. **Gruszka 100g**	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenno-żytnie 30g **(1)**, **bułka pszenna** 70g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasztet drobiowo-wieprzowy 50g **(1,3,9)**, polędwica drobiowa z koperkiem 50g **(6,9)**, ogórek konserwowy 70g, sałata 10g, **kakao na mleku 0,3l (1,7).** **Jabłko 100g**
Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l **(9)**, kotlet mielony z pieca 80g **(1,3,9)**, sos potrawkowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, surówka z pora i selera 60g **(7,9)**, marchew gotowana, oprószana 60g **(1)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l **(1,9)**, wątróbka drobiowa z jabłkiem i cebulą 80g **(9)**, ziemniaki 150g, kapusta kiszona, zasmażana 60g, buraczki gotowane 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Pomidorowa z zacierką 0,4l **(1,3,9)**, udko luzowane z pieca 80g **(9)**, sos koperkowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, surówka wielowarzywna 60g **(9)**, fasolka szparagowa gotowana, z tartą bułką 60g **(1)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Pieczarkowa z ziemniakami 0,4l **(1,3,9)**, pulpet rybny 80g **(1,3,4)**, sos cytrynowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, surówka z marchwi i jabłka 60g, kalafior gotowany, z tartą bułką 60g **(1)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Koperkowa z ziemniakami 0,4l **(9)**, sos węgierski 150 ml **(6,9)**, makaron 150g **(1,3)**, brokuł gotowany 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pomidorowa pasta rybna 60g **(4,9)**, kiełbasa żywiecka 40g **(6,9)**, ogórek kiszony 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, szynka gotowana wieprzowa 50g **(6,9)**, ser topiony 50g **(7)**, papryka konserwowa 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, sałatka ryżowa z warzywami 120g **(7,9)**, kiełbasa szynkowa drobiowa 60g **(6,9)**, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, twaróg 75g **(7)**, miód 25g, ogórek zielony 40g, papryka czerwona 40g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, jajo gotowane 50g **(3)**, szynka beskidzka wieprzowa 50g **(6,9)**, papryka czerwona 40g, pomidor 40g, herbata 0,3l.
Posiłek nocny	Bułka maślana 50g **(1,7)**, jogurt owocowy 150g **(7)**.	Rogal 50g **(1)**, skyr owocowy 150g **(7)**.	Bułka pszenna 50g **(1),** masło 10g **(7),** polędwica drobiowa 20g **(6,9)**, pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g **(1)**, jogurt naturalny 150g **(7)**.	Bułka maślana 50g **(1,7)**, serek waniliowy 150g **(7)**.
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2531	2548	2552	2540	2526
Białko (g)	95	97	96	101	99
Tłuszcze (g) Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	87 31	87 26	84 27	86 26	86 24
Węglowodany (g) cukry (g)	342 44	344 63	353 41	341 45	339 42
Błonnik (g)	28	30	27	29	28
Sól (g)	5,2	5,2	5,2	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 24.02.-05.03.26r. (część II)

Posiłek	NIEDZIELA 01.03.26r.	PONIEDZIAŁEK 02.03.26r.	WTOREK 03.03.26r.	ŚRODA 04.03.26r.	CZWARTEK 05.03.26r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7),** kiełbasa krakowska drobiowa 60g **(6,9)**, dżem brzoskwiniowy 40g ogórek zielony 40g, papryka konserwowa 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7)**. **Banan 100g**	Manna mleku 0,3l **(1,7)**, 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)**. **Gruszka 100g**	Zacierka na mleku 0,3l **(1,3,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, jajecznica na parze z koperkiem 100g **(3)**, ogórek zielony 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7)**. **Jabłko 100g**	Ryż na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenno-żytnie 30g **(1)**, **bułka pszenna 70g (1),** masło 20g **(7)**, salceson podrobowy 50g **(6,9)**, polędwica drobiowa 50g **(6,9)**, ogórek konserwowy 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,3l **(1,7)**. **Banan 100g**	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, ser topiony 50g **(7)**, szynka drobiowa bartnika 50g **(6,9)**, ogórek zielony 40g, papryka czerwona 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7) . **Gruszka 100g**
Obiad	Rosół z makaronem 0,4l **(1,3,9)**, filet drobiowy panierowany 100g **(1,3,9)**, sos warzywny 100 ml **(1,7)**, ryż 150g, surówka z czerwonej kapusty 60g, bukiet jarzyn gotowanych 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Fasolowa z ziemniakami 0,4l **(6,9)**, kotlet jajeczny 80g **(1,3,9)**, sos pietruszkowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, sałatka szwedzka 60g, marchew gotowana 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Brokułowa z ziemniakami 0,4l **(9)**, kotlet pożarski 80g **(9)**, sos koperkowy 100 ml **(1,7)**, kasza jęczmienna 150g **(1)**, surówka z selera 60g **(9)**, sałatka z buraczków 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Krem z białych warzyw z grzankami 0,4l **(1,7,9)**, bigos z kiełbasą 200g **(6,9)**, ziemniaki 150g, jabłko 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l **(9)**, udko z kością z pieca 100g **(9)**, sos pieczeniowy jasny 100 ml **(1)**, ziemniaki 150g, kapusta czerwona zasmażana 60g, brokuł gotowany 60g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasta kanapkowa z wędliny i warzyw 60g **(6,9)**, szynka gotowana wieprzowa 40g **(6,9)**, ogórek konserwowy 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, ser żółty 50g **(7)**, szynka zielonogórska wieprzowa 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, kurczak z warzywami w galarecie 150g **(6,9)**, kiełbasa żywiecka 50g **(6,9)**, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, szynka beskidzka wieprzowa 50g **(6,9)**, jajo gotowane 50g **(3)**, sos chrzanowy 30g **(3,10)**, pomidor 50g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)** , masło 20g **(7)**, sałatka makaronowa z warzywami na jogurcie 120g **(1,3,7,9)**, kiełbasa krakowska drobiowa 60g **(6,9)**, herbata 0,3l.
Posiłek nocny	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)**.	Rogal 50g **(1)**, jogurt naturalny 150g **(7)**.	Bułka pszenna 50g **(1),** masło 10g **(7),** szynka beskidzka wieprzowa 20g **(6,9)**, pomidor 20g, sałata 5g.
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2551	2574	2559	2590	2545
Białko (g)	97	100	103	96	95
Tłuszcze (g) Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	84 26	87 27	88 31	88 27	86 26
Węglowodany (g) cukry (g)	352 58	348 41	339 45	354 42	348 40
Błonnik (g)	27	24	25	25	26
Sól (g)	5,0	5,2	5,3	5,2	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 24.02.-05.03.26r. (część I)					
Posiłek	**WTOREK 24.02.26r.**	**ŚRODA 25.02.26r.**	**CZWARTEK 26.02.26r.**	**PIĄTEK 27.02.26r.**	**SOBOTA 28.02.26r.**
Śniadanie	Makaron na mleku 0,3l **(1,3,7)**, pieczywo graham 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, jajecznica z zieleniną 100g **(3)**, pomidor 40g, papryka czerwona 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,3l **(1,7)**. **Gruszka 100g**	Ryż na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo graham 30g **(1)**, **bułka grahamka** 70g **(1)**, masło 20g **(7)**, jajo gotowane 50g **(3)**, polędwica drobiowa 50g **(6,9)**, ogórek zielony 40g, pomidor 40g, **kakao na mleku b/c 0,3l (1,7). Jabłko 100g**	Kaszka kukurydziana mleku 0,3l **(7)**, pieczywo graham 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, szynka zielonogórska wieprzowa 50g **(6,9)**, salceson ozorkowy 50g **(6,9)**, ogórek kiszony 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,3l **(1,7)**. **Kiwi 100g**	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo graham 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasta jajeczna z zieloną pietruszką 100g **(3)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,3l **(1,7)**. **Gruszka 100g**	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo graham 30g **(1)**, **bułka grahamka** 70g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasztet drobiowo-wieprzowy 50g **(1,3,9)**, polędwica drobiowa z koperkiem 50g **(6,9)**, ogórek konserwowy 70g, sałata 10g, **kakao na mleku b/c 0,3l (1,7). Jabłko 100g**
II śniadanie	Budyń b/c 0,2l **(7)**.	Koktajl mleczno-truskawkowy b/c 0,2l **(7)**.	Jogurt owocowy b/c 150g **(7)**.	Serek homogenizowany b/c 150g **(7)**.	Kisiel owocowy b/c 0,3l.
Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l **(9)**, kotlet mielony z pieca 80g **(1,3,9)**, sos potrawkowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, surówka z pora i selera 60g **(7,9)**, cukinia duszona z ziołami 60g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l **(1,9)**, wątróbka drobiowa z jabłkiem i cebulą 80g **(9)**, ziemniaki 150g, kapusta kiszona, zasmażana 60g, buraczki gotowane 60g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Pomidorowa z zacierką 0,4l **(1,3,9)**, udko luzowane z pieca 80g **(9)**, sos koperkowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, surówka wielowarzywna 60g **(9)**, fasolka szparagowa gotowana, z tartą bułką 60g **(1)**, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Pieczarkowa z ziemniakami 0,4l **(1,3,9)**, pulpet rybny 80g **(1,3,4)**, sos cytrynowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, surówka z marchwi i jabłka 60g, kalafior gotowany, z tartą bułką 60g **(1)**, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Koperkowa z ziemniakami 0,4l **(9)**, sos węgierski 150 ml **(6,9)**, makaron 150g **(1,3)**, brokuł gotowany 120g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.
Kolacja	Pieczywo graham 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pomidorowa pasta rybna 60g **(4,9)**, kiełbasa żywiecka 40g **(6,9)**, ogórek kiszony 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,3l.	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 0,3l.	Pieczywo graham 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, sałatka ryżowa z warzywami 120g **(7,9)**, kiełbasa szynkowa drobiowa 60g **(6,9)**, herbata b/c 0,3l.	Pieczywo graham 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, twarożek ziołowy 100g **(7)**, ogórek zielony 40g, papryka czerwona 40g, herbata b/c 0,3l.	Pieczywo graham 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, jajo gotowane 50g **(3)**, szynka beskidzka wieprzowa 50g **(6,9)**, papryka czerwona 40g, pomidor 40g, herbata b/c 0,3l.
Posiłek nocny	Bułka grahamka 70g **(1)**, jogurt owocowy b/c 150g **(7)**.	Wafle ryżowe 40g, skyr owocowy b/c 150g **(7)**.	Bułka grahamka 70g **(1),** masło 10g **(7),** polędwica drobiowa 20g **(6,9)**, pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka grahamka 70g **(1)**, jogurt naturalny 150g **(7)**.	Wafle ryżowe 40g, serek waniliowy b/c 150g **(7)**.
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2514	2521	2530	2518	2509
Białko (g)	101	100	99	106	99
Tłuszcze (g) Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	89 31	85 24	84 28	87 27	88 26
Węglowodany (g) cukry (g)	327 35	339 36	345 37	328 35	331 34
Błonnik (g)	28	30	27	29	28
Sól (g)	5,2	5,2	5,2	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 24.02.-05.03.26r. (część II)

Posiłek	NIEDZIELA 01.03.26r.	PONIEDZIAŁEK 02.03.26r.	WTOREK 03.03.26r.	ŚRODA 04.03.26r.	CZWARTEK 05.03.26r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo graham 100g **(1)**, masło 20g **(7),** kiełbasa krakowska drobiowa 60g **(6,9)**, ser mozzarella 40g **(7)**, ogórek zielony 40g, papryka konserwowa 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,3l **(1,7)**. **Kiwi 100g**	Manna mleku 0,3l **(1,7)**, 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)**. **Gruszka 100g**	Zacierka na mleku 0,3l **(1,3,7)**, pieczywo graham 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, jajecznica na parze z koperkiem 100g **(3)**, ogórek zielony 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,3l **(1,7)**. **Jabłko 100g**	Ryż na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo graham 30g **(1)**, **bułka grahamka 70g (1),** masło 20g **(7)**, salceson podrobowy 50g **(6,9)**, polędwica drobiowa 50g **(6,9)**, ogórek konserwowy 70g, sałata 10g, kakao na mleku b/c 0,3l **(1,7)**. **Kiwi 100g**	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo graham 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, ser topiony 50g **(7)**, szynka drobiowa bartnika 50g **(6,9)**, ogórek zielony 40g, papryka czerwona 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,3l **(1,7)**. **Gruszka 100g**
II śniadanie	Budyń b/c 0,2l **(7)**.	Koktajl mleczno-truskawkowy b/c 0,2l **(7)**.	Jogurt naturalny 150g **(7)**.	Serek waniliowy b/c 150g **(7)**.	Kisiel owocowy b/c 0,3l.
Obiad	Rosół z makaronem 0,4l **(1,3,9)**, filet drobiowy panierowany 100g **(1,3,9)**, sos warzywny 100 ml **(1,7)**, ryż 150g, surówka z czerwonej kapusty 60g, bukiet jarzyn gotowanych 60g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Fasolowa z ziemniakami 0,4l **(6,9)**, kotlet jajeczny 80g **(1,3,9)**, sos pietruszkowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, sałatka szwedzka 60g, marchew gotowana 60g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Brokułowa z ziemniakami 0,4l **(9)**, kotlet pożarski 80g **(9)**, sos koperkowy 100 ml **(1,7)**, kasza jęczmienna 150g **(1)**, surówka z selera 60g **(9)**, sałatka z buraczków 60g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Krem z białych warzyw z grzankami 0,4l **(1,7,9)**, bigos z kiełbasą 200g **(6,9)**, ziemniaki 150g, jabłko 120g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l **(9)**, udko z kością z pieca 100g **(9)**, sos pieczeniowy jasny 100 ml **(1)**, ziemniaki 150g, kapusta czerwona zasmażana 60g, brokuł gotowany 60g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.
Kolacja	Pieczywo graham 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasta kanapkowa z wędliny i warzyw 60g **(6,9)**, szynka gotowana wieprzowa 40g **(6,9)**, ogórek konserwowy 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,3l.	Pieczywo graham 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, ser żółty 50g **(7)**, szynka zielonogórska wieprzowa 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,3l.	Pieczywo graham 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, kurczak z warzywami w galarecie 150g **(6,9)**, kiełbasa żywiecka 50g **(6,9)**, herbata b/c 0,3l.	Pieczywo graham 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, szynka beskidzka wieprzowa 50g **(6,9)**, jajo gotowane 50g **(3)**, sos chrzanowy 30g **(3,10)**, pomidor 50g, herbata b/c 0,3l.	Pieczywo graham 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, sałatka makaronowa z warzywami na jogurcie 120g **(1,3,7,9)**, kiełbasa krakowska drobiowa 60g **(6,9)**, herbata b/c 0,3l.
Posiłek nocny	Bułka grahamka 70g **(1)**, jogurt owocowy b/c 150g **(7)**.	Bułka grahamka 70g **(1),** masło 10g **(7),** szynka bartnika drobiowa 20g **(6,9)**, pomidor 20g, sałata 5g.	Wafle ryżowe 40g, skyr owocowy b/c 150g **(7)**.	Bułka grahamka 70g **(1)**, jogurt naturalny 150g **(7)**.	Bułka grahamka 70g **(1),** masło 10g **(7),** szynka beskidzka wieprzowa 20g **(6,9)**, pomidor 20g, sałata 5g.
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2543	2551	2529	2562	2527
Białko (g)	102	101	106	100	97
Tłuszcze (g) Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	84 27	85 26	87 31	88 27	85 23
Węglowodany (g) cukry (g)	345 37	346 36	331 35	343 36	344 38
Błonnik (g)	27	24	25	25	26
Sól (g)	5,0	5,2	5,3	5,2	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 24.02.-05.03.26r. (część I)					
Posiłek	**WTOREK 24.02.26r.**	**ŚRODA 25.02.26r.**	**CZWARTEK 26.02.26r.**	**PIĄTEK 27.02.26r.**	**SOBOTA 28.02.26r.**
Śniadanie	Makaron na mleku 0,3l **(1,3,7)**, pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7)**, jajecznica z białek jaj z zieleniną 100g **(3)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7)**. **Gruszka pieczona 100g**	Ryż na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenne 30g **(1)**, **bułka pszenna** 70g **(1)**, masło 15g **(7)**, dżem truskawkowy 40g, polędwica drobiowa 60g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, **kakao na mleku 0,3l (1,7).** **Jabłko pieczone 100g**	Kaszka kukurydziana mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7)**, szynka zielonogórska wieprzowa 50g **(6,9)**, pasta warzywna 50g **(9)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7)**. **Banan 100g**	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7)**, pasta z białek jaj z zieloną pietruszką 100g **(3)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7)**. **Gruszka pieczona 100g**	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenne 30g **(1)**, **bułka pszenna** 70g **(1)**, masło 15g **(7)**, serek grani 50g **(7)**, polędwica drobiowa z koperkiem 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, **kakao na mleku 0,3l (1,7).** **Jabłko pieczone 100g**
II śniadanie	Budyń 0,2l **(7)**.	Koktajl mleczno-owocowy 0,2l **(7)**.	Jogurt naturalny 150g **(7)**.	Serek homogenizowany 150g **(7)**.	Kakao na mleku 0,25l **(1,7)**, biszkopty 50g **(1,3)**.
Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l **(9)**, kotlet mielony z pieca 80g **(1,3,9)**, sos potrawkowy b/śm. 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, marchew gotowana, oprószana 120g **(1)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l **(1,9)**, gulasz drobiowy b/śm. 150 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, buraczki gotowane 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Pomidorowa z zacierką 0,4l **(1,3,9)**, udko luzowane b/sk. z pieca 80g **(9)**, sos koperkowy b/śm.100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, fasolka szparagowa gotowana, z tartą bułką 120g **(1)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Jarzynowa z grysikiem 0,4l **(1,9)**, pulpet rybny 80g **(1,3,4)**, sos cytrynowy b/śm. 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, surówka z marchwi i jabłka 60g, kalafior gotowany, z tartą bułką 60g **(1)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Koperkowa z ziemniakami 0,4l **(9)**, sos boloński 150 ml **(6,9)**, makaron 150g **(1,3)**, brokuł gotowany 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7)**, pomidorowa pasta rybna 60g **(4,9)**, kiełbasa żywiecka 40g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7)**, szynka gotowana wieprzowa 50g **(6,9)**, serek kanapkowy 50g **(7)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, sałatka ryżowa z warzywami 120g **(7,9)**, kiełbasa szynkowa drobiowa 60g **(6,9)**, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7)**, twaróg chudy 75g **(7)**, miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7)**, pasta z białek jaj z koperkiem 50g **(3,7)**, szynka beskidzka wieprzowa 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.
Posiłek nocny	Bułka maślana 50g **(1,7)**, jogurt owocowy 150g **(7)**.	Rogal 50g **(1)**, skyr owocowy 150g **(7)**.	Bułka pszenna 50g **(1),** masło 10g **(7),** polędwica drobiowa 20g **(6,9)**, pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g **(1)**, jogurt naturalny 150g **(7)**.	Bułka maślana 50g **(1,7)**, serek waniliowy 150g **(7)**.
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2512	2489	2523	2521	2517
Białko (g)	98	100	99	104	103
Tłuszcze (g) Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	87 24	86 23	85 22	84 22	85 21
Węglowodany (g) cukry (g)	334 44	329 63	341 41	337 45	335 42
Błonnik (g)	28	30	27	29	28
Sól (g)	5,2	5,2	5,2	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 24.02.-05.03.26r. (część II)

Posiłek	NIEDZIELA 01.03.26r.	PONIEDZIAŁEK 02.03.26r.	WTOREK 03.03.26r.	ŚRODA 04.03.26r.	CZWARTEK 05.03.26r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7)**, kiełbasa krakowska drobiowa 60g **(6,9)**, dżem brzoskwiniowy 40g pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7)**. **Banan 100g**	Manna mleku 0,3l **(1,7)**, 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)**. **Gruszka pieczona 100g**	Zacierka na mleku 0,3l **(1,3,7)**, pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7)**, jajecznica z białek jaj na parze z zieleniną 100g **(3)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7)**. **Jabłko pieczone 100g**	Ryż na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenne 30g **(1)**, **bułka pszenna** 70g **(1)**, masło 15g **(7)**, ser mozzarella 50g **(7)**, polędwica drobiowa 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, **kakao na mleku 0,3l (1,7).** **Banan 100g**	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7)**, serek łaciaty 50g **(7)**, szynka drobiowa bartnika 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7)**. **Gruszka pieczona 100g**
II śniadanie	Budyń 0,2l **(7)**.	Koktajl mleczno-owocowy 0,2l **(7)**.	Jogurt owocowy 150g **(7)**.	Serek waniliowy 150g **(7)**.	Kakao na mleku 0,25l **(1,7)**, biszkopty 50g **(1,3)**.
Obiad	Rosół jarski z makaronem 0,4l **(1,3,9)**, filet drobiowy gotowany 80g **(9)**, sos warzywny b/śm. 100 ml **(1,7)**, ryż 150g, bukiet jarzyn gotowanych 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l **(9)**, kotlet z białek jaj z warzywami 80g **(1,3,9)**, sos pietruszkowy b/śm. 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, marchew gotowana 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Brokułowa z ziemniakami 0,4l **(9)**, kotlet pożarski 80g **(9)**, sos koperkowy b/śm. 100 ml **(1,7)**, kasza jęczmienna 150g **(1)**, surówka z selera 60g **(9)**, sałatka z buraczków 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Krem z białych warzyw z grzankami 0,4l **(1,7,9)**, leczo z serdelkami i kukurydzą 150 ml **(9)**, ziemniaki 150g, warzywa gotowane 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l **(9)**, udko z kością z pieca 100g **(9)**, sos pieczeniowy jasny 100 ml **(1)**, ziemniaki 150g, brokuł gotowany 120g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7)**, pasta kanapkowa z wędliny i warzyw 60g **(6,9)**, szynka gotowana wieprzowa 40g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7)**, serek śmietankowy 50g **(7)**, szynka zielonogórska wieprzowa 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7)**, kurczak z warzywami w galarecie 150g **(6,9)**, kiełbasa żywiecka 50g **(6,9)**, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7)**, szynka beskidzka wieprzowa 50g **(6,9)**, jajo gotowane 50g **(3)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7)**, sałatka makaronowa z warzywami na jogurcie 120g **(1,3,7,9)**, kiełbasa krakowska drobiowa 60g **(6,9)**, herbata 0,3l.
Posiłek nocny	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)**.	Rogal 50g **(1)**, jogurt naturalny 150g **(7)**.	Bułka pszenna 50g **(1),** masło 10g **(7),** szynka beskidzka wieprzowa 20g **(6,9)**, pomidor 20g, sałata 5g.
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2538	2551	2559	2549	2522
Białko (g)	102	99	106	100	98
Tłuszcze (g) Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	79 25	81 24	84 26	86 26	82 23
Węglowodany (g) cukry (g)	355 58	357 41	345 45	344 42	348 40
Błonnik (g)	27	24	25	25	26
Sól (g)	5,0	5,2	5,3	5,2	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 24.02.-05.03.26r. (część I)

Posiłek	WTOREK 24.02.26r.	ŚRODA 25.02.26r.	CZWARTEK 26.02.26r.	PIĄTEK 27.02.26r.	SOBOTA 28.02.26r.
Śniadanie	Makaron na mleku 0,3l **(1,3,7)**, pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, jajecznica z zieleniną 100g **(3)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7)**. **Gruszka pieczona 100g**	Ryż na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenne 30g **(1)**, **bułka pszenna** 70g **(1)**, masło 20g **(7)**, dżem truskawkowy 40g, polędwica drobiowa 60g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, **kakao na mleku 0,3l (1,7).** **Jabłko pieczone 100g**	Kaszka kukurydziana mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, szynka zielonogórska wieprzowa 50g **(6,9)**, pasta warzywna 50g **(9)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7)**. **Banan 100g**	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasta jajeczna z zieloną pietruszką 100g **(3)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7)**. **Gruszka pieczona 100g**	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenne 30g **(1)**, **bułka pszenna** 70g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasztet drobiowo-wieprzowy 50g **(1,3,9)**, polędwica drobiowa z koperkiem 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, **kakao na mleku 0,3l (1,7).** **Jabłko pieczone 100g**
II śniadanie	Budyń 0,2l **(7)**.	Koktajl mleczno-owocowy 0,2l **(7)**.	Jogurt naturalny 150g **(7)**.	Serek homogenizowany 150g **(7)**.	Kakao na mleku 0,25l **(1,7)**, biszkopty 50g **(1,3)**.
Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l **(9)**, kotlet mielony z pieca 80g **(1,3,9)**, sos potrawkowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, marchew gotowana, oprószana 120g **(1)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l **(1,9)**, gulasz drobiowy 150 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, buraczki gotowane 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Pomidorowa z zacierką 0,4l **(1,3,9)**, udko luzowane z pieca 80g **(9)**, sos koperkowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, fasolka szparagowa gotowana, z tartą bułką 120g **(1)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Jarzynowa z grysikiem 0,4l **(1,9)**, pulpet rybny 80g **(1,3,4)**, sos cytrynowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, surówka z marchwi i jabłka 60g, kalafior gotowany, z tartą bułką 60g **(1)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Koperkowa z ziemniakami 0,4l **(9)**, sos boloński 150 ml **(6,9)**, makaron 150g **(1,3)**, brokuł gotowany 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pomidorowa pasta rybna 60g **(4,9)**, kiełbasa żywiecka 40g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, szynka gotowana wieprzowa 50g **(6,9)**, serek kanapkowy 50g **(7)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, sałatka ryżowa z warzywami 120g **(7,9)**, kiełbasa szynkowa drobiowa 60g **(6,9)**, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, twaróg 75g **(7)**, miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, jajo gotowane 50g **(3)**, szynka beskidzka wieprzowa 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.
Posiłek nocny	Bułka maślana 50g **(1,7)**, jogurt owocowy 150g **(7)**.	Rogal 50g **(1)**, skyr owocowy 150g **(7)**.	Bułka pszenna 50g **(1),** masło 10g **(7),** polędwica drobiowa 20g **(6,9)**, pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g **(1)**, jogurt naturalny 150g **(7)**.	Bułka maślana 50g **(1,7)**, serek waniliowy 150g **(7)**.
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2630	2581	2611	2652	2624
Białko (g)	100	99	100	107	104
Tłuszcze (g) Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	89 32	88 27	86 29	90 30	89 27
Węglowodany (g) cukry (g)	357 47	348 65	359 45	354 46	352 44
Błonnik (g)	28	30	27	29	28
Sól (g)	5,2	5,2	5,2	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 SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO od 24.02.-05.03.26r. (część II)

Posiłek	NIEDZIELA 01.03.26r.	PONIEDZIAŁEK 02.03.26r.	WTOREK 03.03.26r.	ŚRODA 04.03.26r.	CZWARTEK 05.03.26r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7),** kiełbasa krakowska drobiowa 60g **(6,9)**, dżem brzoskwiniowy 40g pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7)**. **Banan 100g**	Manna mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, serdelki drobiowe 120g **(9)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7)**. **Gruszka pieczona 100g**	Zacierka na mleku 0,3l **(1,3,7)**, pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, jajecznica na parze z zieleniną 100g **(3)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7)**. **Jabłko pieczone 100g**	Ryż na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenne 30g **(1)**, **bułka pszenna** 70g **(1)**, masło 20g **(7)**, ser mozzarella 50g **(7)**, polędwica drobiowa 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, **kakao na mleku 0,3l (1,7).** **Banan 100g**	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, serek łaciaty 50g **(7)**, szynka drobiowa bartnika 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7)**. **Gruszka pieczona 100g**
II śniadanie	Budyń 0,2l **(7)**.	Koktajl mleczno-owocowy 0,2l **(7)**.	Jogurt owocowy 150g **(7)**.	Serek waniliowy 150g **(7)**.	Kakao na mleku 0,25l **(1,7)**, biszkopty 50g **(1,3)**.
Obiad	Rosół z makaronem 0,4l **(1,3,9)**, filet drobiowy gotowany 80g **(9)**, sos warzywny 100 ml **(1,7)**, ryż 150g, bukiet jarzyn gotowanych 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l **(9)**, kotlet jajeczny 80g **(1,3,9)**, sos pietruszkowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, marchew gotowana 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Brokułowa z ziemniakami 0,4l **(9)**, kotlet pożarski 80g **(9)**, sos koperkowy 100 ml **(1,7)**, kasza jęczmienna 150g **(1)**, surówka z selera 60g **(9)**, sałatka z buraczków 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Krem z białych warzyw z grzankami 0,4l **(1,7,9)**, leczo z serdelkami i kukurydzą 150 ml **(9)**, ziemniaki 150g, warzywa gotowane 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l **(9)**, udko z kością z pieca 100g **(9)**, sos pieczeniowy jasny 100 ml **(1)**, ziemniaki 150g, brokuł gotowany 120g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	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 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, serek śmietankowy 50g **(7)**, szynka zielonogórska wieprzowa 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, kurczak z warzywami w galarecie 150g **(6,9)**, kiełbasa żywiecka 50g **(6,9)**, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, szynka beskidzka wieprzowa 50g **(6,9)**, jajo gotowane 50g **(3)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, sałatka makaronowa z warzywami na jogurcie 120g **(1,3,7,9)**, kiełbasa krakowska drobiowa 60g **(6,9)**, herbata 0,3l.
Posiłek nocny	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)**.	Rogal 50g **(1)**, jogurt naturalny 150g **(7)**.	Bułka pszenna 50g **(1),** masło 10g **(7),** szynka beskidzka wieprzowa 20g **(6,9)**, pomidor 20g, sałata 5g.
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2618	2627	2653	2644	2629
Białko (g)	100	99	108	102	100
Tłuszcze (g) Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	88 30	89 28	87 31	89 29	90 28
Węglowodany (g) cukry (g)	357 63	358 45	360 47	358 46	355 45
Błonnik (g)	27	24	25	25	26
Sól (g)	5,0	5,2	5,3	5,2	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.