OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta BOGATOBIAŁKOWA od 01.02.-03.02.26r.			
Posiłek	**NIEDZIELA 01.02.26r.**	**PONIEDZIAŁEK 02.02.26r.**	**WTOREK 03.02.26r.**
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, jajo gotowane 50g **(3)**, polędwica drobiowa 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7).** **Jabłko pieczone 100g**	Makaron na mleku 0,3l **(1,3,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasta z pieczonych warzyw 50g **(9)**, szynka bartnika drobiowa 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7).** **Banan 100g**	Ryż na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, serdelki drobiowe 120g **(6,9)**, ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7).** **Gruszka pieczona 100g**
II śniadanie	Jogurt naturalny 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)**, gotowany filet z indyka 80g **(9)**, sos beszamelowy 100 ml **(1,7)**, ryż 150g, bukiet jarzyn gotowanych 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l **(9)**, pierogi leniwe 300g **(1,3,7)**, sos jogurtowo-owocowy 100 ml **(7)**, sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l **(1,9)**, omlet mięsny 80g **(1,3,9)**, sos koperkowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, buraczki z jabłkiem na ciepło 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, serek śmietankowy 50g **(7)**, szynka beskidzka wieprzowa 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, sałatka ryżowa z warzywami i wędliną 120g **(7,9)**, kiełbasa żywiecka 60g **(6,9)**, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, serek grani 50g **(7)**, szynka zielonogórska wieprzowa 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.
Posiłek nocny	Rogal 50g **(1)**, serek homogenizowany 150g **(7)**.	Bułka pszenna 50g **(1),** masło 10g **(7),** szynka gotowana wieprzowa 20g **(6,9)**, pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g **(1,7)**, jogurt naturalny 150g **(7)**.
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY			
Energia (kcal)	2641	2762	2728
Białko (g)	106	108	106
Tłuszcze (g) Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	89 30	93 30	92 30
Węglowodany (g) cukry (g)	356 53	373 56	369 49
Błonnik (g)	28	26	32
Sól (g)	5,2	5,4	5,1

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta BOGATOBIAŁKOWA od 04.02.-13.02.26r. (część I)					
Posiłek	**ŚRODA 04.02.26r.**	**CZWARTEK 05.02.26r.**	**PIĄTEK 06.02.26r.**	**SOBOTA 07.02.26r.**	**NIEDZIELA 08.02.26r.**
Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l **(1,7)**, 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**	Manna na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, serek łaciaty 50g **(7)**, szynka beskidzka wieprzowa 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7)**. **Banan 100g**	Zacierka na mleku 0,3l **(1,3,7)**, 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)**, polędwica drobiowa 50g **(6,9)**, serek kanapkowy 50g **(7)**, pomidor 70g, sałata 10g, **kakao na mleku 0,3l (1,7).** **Jabłko pieczone 100g**	Owsianka na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, jajecznica na parze 100g **(3)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7)**. **Banan 100g**
II śniadanie	Budyń 0,2l **(7)**.	Koktajl mleczno-truskawkowy 0,2l **(7)**.	Jogurt owocowy 150g **(7)**.	Serek homogenizowany 150g **(7)**.	Kakao na mleku 0,25l **(1,7)**, biszkopty 50g **(1,3)**.
Obiad	Brokułowa z ziemniakami 0,4l **(9)**, łazanki z mięsem i warzywami 150/80/60g, sos beszamelowy 100 ml **(1,7)**, surówka z marchwi 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l **(9)**, udko luzowane z pieca 80g **(9)**, sos cytrynowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, kalafior gotowany 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Ziemniaczana z zieleniną 0,4l **(9)**, pulpeciki rybne w sosie greckim 80/150g **(1,3,4,9)**, ziemniaki 150g, brokuł gotowany 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Jarzynowa z ziemniakami 0,4l **(9)**, gulasz wieprzowy 150 ml **(1,7)**, kasza jęczmienna 150g **(1)**, sałatka z buraczków 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Rosół z makaronem 0,4l **(1,3,9)**, filet drobiowy gotowany 80g **(9)**, sos potrawkowy 100 ml **(1,7)**, ryż 150g, surówka z selera i jabłka 60g **(9)**, szpinak gotowany 60g **(7),** kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasta z tuńczyka i jajek 60g **(3,4,7)**, kiełbasa żywiecka 40g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, kiełbasa szynkowa drobiowa 60g **(6,9)**, dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, twarożek z koperkiem 100g **(7)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasta kanapkowa z wędliny i warzyw 60g **(6,9)**, kiełbasa krakowska 40g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, serek wiejski 50g **(7)**, szynka gotowana 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),** serek kanapkowy 30g **(7)**, pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g **(1,7)**, jogurt naturalny 150g **(7)**.	Rogal 50g **(1)**, serek waniliowy 150g **(7)**.
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2675	2597	2671	2664	2649
Białko (g)	105	102	105	107	107
Tłuszcze (g) Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	89 28	87 28	88 31	89 29	87 26
Węglowodany (g) cukry (g)	363 47	352 64	365 45	359 47	359 50
Błonnik (g)	28	28	27	29	28
Sól (g)	5,3	5,1	5,2	5,0	5,3

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta BOGATOBIAŁKOWA od 04.02.-13.02.26r. (część II)					
Posiłek	**PONIEDZIAŁEK 09.02.26r.**	**WTOREK 10.02.26r.**	**ŚRODA 11.02.26r.**	**CZWARTEK 12.02.26r.**	**PIĄTEK 13.02.26r.**
Śniadanie	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, serdelki drobiowe 120g **(6,9)**, ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7)**. **Gruszka pieczona 100g**	Makaron na mleku 0,3l **(1,3,7**), pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, dżem 40g, szynka bartnika drobiowa 60g **(6,9)**, 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)**, jajo gotowane 50g **(3)**, kiełbasa szynkowa 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)**, polędwica drobiowa 50g **(6,9)**, pasta z pieczonych warzyw 50g **(9)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7)**. **Gruszka pieczona 100g**	Manna na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasta jajeczna z koperkiem 100g **(3)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7)**. **Jabłko pieczone 100g**
II śniadanie	Budyń 0,2l **(7)**.	Koktajl mleczno-truskawkowy 0,2l **(7)**.	Jogurt naturalny 150g **(7)**.	Serek waniliowy 150g **(7)**.	Kakao na mleku 0,25l **(1,7)**, biszkopty 50g **(1,3)**.
Obiad	Koperkowa z ziemniakami 0,4l **(9)**, kluski łyżką kładzione z szynką 300g **(1,3,9)**, marchew gotowana, oprószana 120g **(1)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l **(1,9)**, schab gotowany 80g **(9)**, sos pieczeniowy jasny 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, warzywa gotowane 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Krem z białych warzyw z grzankami 0,4l **(1,7,9)**, potrawka drobiowa z jarzynami 200g **(9)**, ziemniaki 150g, sałata z sosem winegret 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Grysikowa z zieleniną 0,4l **(1,9)**, udko z kością z pieca 100g **(9)**, sos pietruszkowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, buraczki gotowane 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Szpinakowa z ryżem 0,4l **(9)**, filet rybny z pieca 80g **(4)**, sos beszamelowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, brokuł gotowany 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, kurczak z warzywami w galarecie 150g **(6,9)**, szynka zielonogórska wieprzowa 50g **(6,9)**, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasta drobiowa z jarzynami 60g **(9)**, kiełbasa żywiecka 40g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, serek śmietankowy 50g **(7)**, szynka beskidzka wieprzowa 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, sałatka makaronowa z wędliną i warzywami 120g **(1,3,7,9)**, kiełbasa krakowska 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.
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g **(1),** masło 10g **(7),** kiełbasa szynkowa drobiowa 20g **(6,9)**, pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g **(1,7)**, jogurt owocowy 150g **(7)**.	Rogal 50g **(1)**, serek homogenizowany 150g **(7)**.	Bułka pszenna 50g **(1),** masło 10g **(7),** szynka gotowana wieprzowa 20g **(6,9)**, pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g **(1,7)**, jogurt naturalny 150g **(7)**.
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2669	2674	2614	2699	2661
Białko (g)	102	106	105	108	104
Tłuszcze (g) Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	90 31	90 31	91 28	87 30	88 30
Węglowodany (g) cukry (g)	363 47	360 66	344 49	371 46	363 63
Błonnik (g)	28	27	25	26	27
Sól (g)	5,3	5,2	5,1	5,0	5,2

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta **ŁATWOSTRAWNA od 01.02.-03.02.26r.**			
Posiłek	**NIEDZIELA 01.02.26r.**	**PONIEDZIAŁEK 02.02.26r.**	**WTOREK 03.02.26r.**
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, jajo gotowane 50g **(3)**, polędwica drobiowa 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7).** **Jabłko pieczone 100g**	Makaron na mleku 0,3l **(1,3,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasta z pieczonych warzyw 50g **(9)**, szynka bartnika drobiowa 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7).** **Banan 100g**	Ryż na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, serdelki drobiowe 120g **(6,9)**, ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7).** **Gruszka pieczona 100g**
Obiad	Rosół z makaronem 0,4l **(1,3,9)**, gotowany filet z indyka 80g **(9)**, sos beszamelowy 100 ml **(1,7)**, ryż 150g, bukiet jarzyn gotowanych 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l **(9)**, pierogi leniwe 300g **(1,3,7)**, sos jogurtowo-owocowy 100 ml **(7)**, sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l **(1,9)**, omlet mięsny 80g **(1,3,9)**, sos koperkowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, buraczki z jabłkiem na ciepło 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, serek śmietankowy 50g **(7)**, szynka beskidzka wieprzowa 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, sałatka ryżowa z warzywami i wędliną 120g **(7,9)**, kiełbasa żywiecka 60g **(6,9)**, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, serek grani 50g **(7)**, szynka zielonogórska wieprzowa 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.
Posiłek nocny	Rogal 50g **(1)**, serek homogenizowany 150g **(7)**.	Bułka pszenna 50g **(1),** masło 10g **(7),** szynka gotowana wieprzowa 20g **(6,9)**, pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g **(1,7)**, jogurt naturalny 150g **(7)**.
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY			
Energia (kcal)	2551	2612	2602
Białko (g)	100	100	99
Tłuszcze (g) Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	86 28	89 26	92 30
Węglowodany (g) cukry (g)	344 53	353 50	344 49
Błonnik (g)	28	26	32
Sól (g)	5,2	5,4	5,1

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA od 04.02.-13.02.26r. (część I)					
Posiłek	**ŚRODA 04.02.26r.**	**CZWARTEK 05.02.26r.**	**PIĄTEK 06.02.26r.**	**SOBOTA 07.02.26r.**	**NIEDZIELA 08.02.26r.**
Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l **(1,7)**, 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**	Manna na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, serek łaciaty 50g **(7)**, szynka beskidzka wieprzowa 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7)**. **Banan 100g**	Zacierka na mleku 0,3l **(1,3,7)**, 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)**, polędwica drobiowa 50g **(6,9)**, serek kanapkowy 50g **(7)**, pomidor 70g, sałata 10g, **kakao na mleku 0,3l (1,7). Jabłko pieczone 100g**	Owsianka na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, jajecznica na parze 100g **(3)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7)**. **Banan 100g**
Obiad	Brokułowa z ziemniakami 0,4l **(9)**, łazanki z mięsem i warzywami 150/80/60g, sos beszamelowy 100 ml **(1,7)**, surówka z marchwi 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l **(9)**, udko luzowane z pieca 80g **(9)**, sos cytrynowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, kalafior gotowany 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Ziemniaczana z zieleniną 0,4l **(9)**, pulpeciki rybne w sosie greckim 80/150g **(1,3,4,9)**, ziemniaki 150g, brokuł gotowany 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Jarzynowa z ziemniakami 0,4l **(9)**, gulasz wieprzowy 150 ml **(1,7)**, kasza jęczmienna 150g **(1)**, sałatka z buraczków 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Rosół z makaronem 0,4l **(1,3,9)**, filet drobiowy gotowany 80g **(9)**, sos potrawkowy 100 ml **(1,7)**, ryż 150g, surówka z selera i jabłka 60g **(9)**, szpinak gotowany 60g **(7),** kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasta z tuńczyka i jajek 60g **(3,4,7)**, kiełbasa żywiecka 40g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, kiełbasa szynkowa drobiowa 60g **(6,9)**, dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, twarożek z koperkiem 100g **(7)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasta kanapkowa z wędliny i warzyw 60g **(6,9)**, kiełbasa krakowska 40g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, serek wiejski 50g **(7)**, szynka gotowana 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),** serek kanapkowy 30g **(7)**, pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g **(1,7)**, jogurt naturalny 150g **(7)**.	Rogal 50g **(1)**, serek waniliowy 150g **(7)**.
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2579	2504	2541	2514	2523
Białko (g)	98	97	98	99	100
Tłuszcze (g) Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	87 27	84 26	86 29	86 27	85 25
Węglowodany (g) cukry (g)	351 41	340 60	344 40	337 42	339 44
Błonnik (g)	28	28	27	29	28
Sól (g)	5,3	5,1	5,2	5,0	5,3

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA od 04.02.-13.02.26r. (część II)					
Posiłek	**PONIEDZIAŁEK 09.02.26r.**	**WTOREK 10.02.26r.**	**ŚRODA 11.02.26r.**	**CZWARTEK 12.02.26r.**	**PIĄTEK 13.02.26r.**
Śniadanie	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, serdelki drobiowe 120g **(6,9)**, ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7)**. **Gruszka pieczona 100g**	Makaron na mleku 0,3l **(1,3,7**), pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, dżem 40g, szynka bartnika drobiowa 60g **(6,9)**, 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)**, jajo gotowane 50g **(3)**, kiełbasa szynkowa 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)**, polędwica drobiowa 50g **(6,9)**, pasta z pieczonych warzyw 50g **(9)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7)**. **Gruszka pieczona 100g**	Manna na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasta jajeczna z koperkiem 100g **(3)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7)**. **Jabłko pieczone 100g**
Obiad	Koperkowa z ziemniakami 0,4l **(9)**, kluski łyżką kładzione z szynką 300g **(1,3,9)**, marchew gotowana, oprószana 120g **(1)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l **(1,9)**, schab gotowany 80g **(9)**, sos pieczeniowy jasny 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, warzywa gotowane 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Krem z białych warzyw z grzankami 0,4l **(1,7,9)**, potrawka drobiowa z jarzynami 200g **(9)**, ziemniaki 150g, sałata z sosem winegret 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Grysikowa z zieleniną 0,4l **(1,9)**, udko z kością z pieca 100g **(9)**, sos pietruszkowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, buraczki gotowane 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Szpinakowa z ryżem 0,4l **(9)**, filet rybny z pieca 80g **(4)**, sos beszamelowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, brokuł gotowany 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, kurczak z warzywami w galarecie 150g **(6,9)**, szynka zielonogórska wieprzowa 50g **(6,9)**, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasta drobiowa z jarzynami 60g **(9)**, kiełbasa żywiecka 40g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, serek śmietankowy 50g **(7)**, szynka beskidzka wieprzowa 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, sałatka makaronowa z wędliną i warzywami 120g **(1,3,7,9)**, kiełbasa krakowska 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.
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g **(1),** masło 10g **(7),** kiełbasa szynkowa drobiowa 20g **(6,9)**, pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g **(1,7)**, jogurt owocowy 150g **(7)**.	Rogal 50g **(1)**, serek homogenizowany 150g **(7)**.	Bułka pszenna 50g **(1),** masło 10g **(7),** szynka gotowana wieprzowa 20g **(6,9)**, pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g **(1,7)**, jogurt naturalny 150g **(7)**.
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2549	2581	2524	2549	2535
Białko (g)	95	101	99	100	97
Tłuszcze (g) Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	83 39	87 28	88 25	83 26	84 26
Węglowodany (g) cukry (g)	356 44	349 60	334 43	351 41	347 59
Błonnik (g)	28	27	25	26	27
Sól (g)	5,3	5,2	5,1	5,0	5,2

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta PODSTAWOWA od 01.02.-03.02.26r.			
Posiłek	**NIEDZIELA 01.02.26r.**	**PONIEDZIAŁEK 02.02.26r.**	**WTOREK 03.02.26r.**
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, jajo gotowane 50g **(3)**, polędwica drobiowa 50g **(6,9)**, sos tatarski 30g **(7)**, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7).** **Jabłko 100g**	Makaron na mleku 0,3l **(1,3,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, salceson podrobowy 50g **(6,9)**, szynka bartnika drobiowa 50g **(6,9)**, ogórek zielony 40g, papryka czerwona 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7).** **Banan 100g**	Ryż na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, serdelki drobiowe 120g **(6,9)**, musztarda 10g **(10)**, papryka konserwowa 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7).** **Gruszka 100g**
Obiad	Rosół z makaronem 0,4l **(1,3,9)**, panierowany filet z indyka 100g **(1,3,9)**, sos beszamelowy 100 ml **(1,7)**, ryż 150g, surówka z pora 60g, bukiet jarzyn gotowanych 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Barszcz ukraiński z fasolą i ziemniakami 0,4l **(9)**, pierogi leniwe 300g **(1,3,7)**, sos jogurtowo-owocowy 100 ml **(7)**, sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Kapuśniak z ziemniakami 0,4l **(9)**, omlet mięsny 80g **(1,3,9)**, sos koperkowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, sałatka szwedzka 60g, buraczki z jabłkiem na ciepło 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, ser topiony 50g **(7)**, szynka beskidzka wieprzowa 50g **(6,9)**, ogórek kiszony 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, sałatka ryżowa z warzywami i wędliną 120g **(7,9)**, kiełbasa żywiecka 60g **(6,9)**, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, serek grani 50g **(7)**, szynka zielonogórska wieprzowa 50g **(6,9)**, pomidor 40g, ogórek zielony 40g, herbata 0,3l.
Posiłek nocny	Rogal 50g **(1)**, serek homogenizowany 150g **(7)**.	Bułka pszenna 50g **(1),** masło 10g **(7),** szynka gotowana wieprzowa 20g **(6,9)**, pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g **(1,7)**, jogurt naturalny 150g **(7)**.
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY			
Energia (kcal)	2570	2612	2602
Białko (g)	102	100	99
Tłuszcze (g) Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	87 28	89 26	92 30
Węglowodany (g) cukry (g)	345 53	353 50	344 49
Błonnik (g)	28	26	32
Sól (g)	5,2	5,4	5,1

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta PODSTAWOWA od 04.02.-13.02.26r. (część I)					
Posiłek	**ŚRODA 04.02.26r.**	**CZWARTEK 05.02.26r.**	**PIĄTEK 06.02.26r.**	**SOBOTA 07.02.26r.**	**NIEDZIELA 08.02.26r.**
Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l **(1,7)**, 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 kiszony 40g, papryka czerwona 40g, **kakao na mleku 0,3l (1,7).** **Jabłko 100g**	Manna na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, ser żółty 50g **(7)**, szynka beskidzka wieprzowa 50g **(6,9)**, papryka czerwona 40g, ogórek zielony 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7)**. **Banan 100g**	Zacierka na mleku 0,3l **(1,3,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasta jajeczna z zieloną pietruszką 100g **(3)**, ogórek zielony 40g, pomidor 40g, 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)**, salceson podrobowy 50g **(6,10)**, polędwica drobiowa 50g **(6,9)**, papryka konserwowa 70g, sałata 10g, **kakao na mleku 0,3l (1,7).** **Jabłko 100g**	Owsianka na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, jajecznica na parze 100g **(3)**, ogórek kiszony 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7)**. **Banan 100g**
Obiad	Brokułowa z ziemniakami 0,4l **(9)**, łazanki z mięsem i kapustą 150/80/60g **(1,9)**, gruszka 150g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l **(9)**, udko luzowane z pieca 80g **(9)**, sos cytrynowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, surówka z czerwonej kapusty 60g, kalafior gotowany 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Fasolowa z ziemniakami 0,4l **(6,9)**, pulpeciki rybne w sosie greckim 80/150g **(1,3,4,9)**, ziemniaki 150g, brokuł gotowany 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Jarzynowa z ziemniakami 0,4l **(9)**, gulasz wieprzowy 150 ml **(1,7)**, kasza jęczmienna 150g **(1)**, surówka z kiszonego ogórka 60g, sałatka z buraczków 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Rosół z makaronem 0,4l **(1,3,9)**, filet drobiowy gotowany 80g **(9)**, sos potrawkowy 100 ml **(1,7)**, ryż 150g, surówka z selera i jabłka 60g **(9)**, szpinak gotowany 60g **(7),** kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasta z tuńczyka i jajek 60g **(3,4,7)**, kiełbasa żywiecka 40g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, kiełbasa szynkowa drobiowa 60g **(6,9)**, dżem 40g, pomidor 40g, ogórek konserwowy 40g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, twarożek ze szczypiorkiem 100g **(7)**, ogórek kiszony 40g, papryka czerwona 40g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasta kanapkowa z wędliny i warzyw 60g **(6,9)**, kiełbasa krakowska 40g **(6,9)**, ogórek zielony 40g, pomidor 40g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, ser topiony 50g **(7)**, szynka gotowana wieprzowa 50g **(6,9)**, ogórek konserwowy 40g, papryka czerwona 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),** serek kanapkowy 30g **(7)**, pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g **(1,7)**, jogurt naturalny 150g **(7)**.	Rogal 50g **(1)**, serek waniliowy 150g **(7)**.
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2592	2527	2541	2587	2523
Białko (g)	98	102	98	97	100
Tłuszcze (g) Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	89 29	87 28	86 29	89 28	85 25
Węglowodany (g) cukry (g)	349 41	334 60	344 40	349 42	339 44
Błonnik (g)	28	28	27	29	28
Sól (g)	5,3	5,1	5,2	5,0	5,3

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta PODSTAWOWA od 04.02.-13.02.26r. (część II)					
Posiłek	**PONIEDZIAŁEK 09.02.26r.**	**WTOREK 10.02.26r.**	**ŚRODA 11.02.26r.**	**CZWARTEK 12.02.26r.**	**PIĄTEK 13.02.26r.**
Śniadanie	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, serdelki drobiowe 120g **(6,9)**, musztarda 10g **(10)**, papryka czerwona 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7)**. **Gruszka 100g**	Makaron na mleku 0,3l **(1,3,7**), pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, dżem 40g, szynka bartnika drobiowa 60g **(6,9)**, pomidor 40g, ogórek zielony 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)**, jajo gotowane 50g **(3)**, kiełbasa szynkowa 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)**, salceson ozorkowy 50g **(6,10)**, polędwica drobiowa 50g **(6,9)**, ogórek kiszony 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7)**. **Gruszka 100g**	Manna na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasta jajeczna z koperkiem 100g **(3)**, pomidor 40g, papryka czerwona 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7)**. **Jabłko 100g**
Obiad	Zupa z czerwonej soczewicy 0,4l **(9)**, kluski łyżką kładzione z szynką 300g **(1,3,9)**, zasmażana kiszona kapusta 60g, marchew gotowana, oprószana 60g **(1)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l **(1,9)**, schab pieczony 80g **(9)**, sos pieczeniowy ciemny 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, sałatka szwedzka 60g, warzywa gotowane 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Krem z białych warzyw z grzankami 0,4l **(1,7,9)**, fasolka po bretońsku 200g **(9)**, ziemniaki 150g, sałata z sosem winegret 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Grysikowa z zieleniną 0,4l **(1,9)**, udko z kością z pieca 100g **(9)**, sos pietruszkowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, surówka z pora 60g **(9)**, buraczki gotowane 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Pieczarkowa z ziemniakami 0,4l **(9)**, filet rybny panierowany 100g **(1,3,4)**, sos beszamelowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, surówka z kapusty po żydowsku 60g, brokuł gotowany 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, kurczak z warzywami w galarecie 150g **(6,9)**, szynka zielonogórska wieprzowa 50g **(6,9)**, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasta drobiowa z jarzynami 60g **(9)**, kiełbasa żywiecka 40g **(6,9)**, papryka konserwowa 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, serek śmietankowy 50g **(7)**, szynka beskidzka wieprzowa 50g **(6,9)**, pomidor 40g, papryka czerwona 40g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, sałatka makaronowa z wędliną i warzywami 120g **(1,3,7,9)**, kiełbasa krakowska 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.
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g **(1),** masło 10g **(7),** kiełbasa szynkowa drobiowa 20g **(6,9)**, pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g **(1,7)**, jogurt owocowy 150g **(7)**.	Rogal 50g **(1)**, serek homogenizowany 150g **(7)**.	Bułka pszenna 50g **(1),** masło 10g **(7),** szynka gotowana wieprzowa 20g **(6,9)**, pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g **(1,7)**, jogurt naturalny 150g **(7)**.
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2549	2581	2537	2598	2563
Białko (g)	95	101	98	99	97
Tłuszcze (g) Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	83 39	87 28	88 25	85 26	85 26
Węglowodany (g) cukry (g)	356 44	349 60	338 43	359 41	353 59
Błonnik (g)	28	27	25	26	27
Sól (g)	5,3	5,2	5,1	5,0	5,2

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW od 01.02.-03.02.26r.

Posiłek	NIEDZIELA 01.02.26r.	PONIEDZIAŁEK 02.02.26r.	WTOREK 03.02.26r.
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo graham 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, jajo gotowane 50g **(3)**, polędwica drobiowa 50g **(6,9)**, sos tatarski 30g **(7)**, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,3l **(1,7).** **Jabłko 100g**	Makaron na mleku 0,3l **(1,3,7)**, pieczywo graham 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, salceson podrobowy 50g **(6,9)**, szynka bartnika drobiowa 50g **(6,9)**, ogórek zielony 40g, papryka czerwona 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,3l **(1,7).** **Kiwi 100g**	Ryż na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo graham 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, serdelki drobiowe 120g **(6,9)**, musztarda 10g **(10)**, papryka konserwowa 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,3l **(1,7).** **Gruszka 100g**
II śniadanie	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)**, panierowany filet z indyka 100g **(1,3,9)**, sos beszamelowy 100 ml **(1,7)**, ryż 150g, surówka z pora 60g, bukiet jarzyn gotowanych 60g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Barszcz ukraiński z fasolą i ziemniakami 0,4l **(9)**, kotlet jajeczno-warzywny 80g **(1,3,9)**, sos pietruszkowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, surówka bułgarska 60g, brokuł gotowany 60g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Kapuśniak z ziemniakami 0,4l **(9)**, omlet mięsny 80g **(1,3,9)**, sos koperkowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, sałatka szwedzka 60g, buraczki z jabłkiem na ciepło 60g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.
Kolacja	Pieczywo graham 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, ser topiony 50g **(7)**, szynka beskidzka wieprzowa 50g **(6,9)**, papryka konserwowa 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,3l.	Pieczywo graham 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, sałatka ryżowa z warzywami i wędliną 120g **(7,9)**, kiełbasa żywiecka 60g **(6,9)**, herbata b/c 0,3l.	Pieczywo graham 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, serek grani 50g **(7)**, szynka zielonogórska wieprzowa 50g **(6,9)**, pomidor 40g, rzodkiewka 40g, herbata b/c 0,3l.
Posiłek nocny	Wafle ryżowe 40g, serek homogenizowany b/c 150g **(7)**.	Bułka grahamka 70g **(1),** masło 10g **(7),** szynka gotowana wieprzowa 20g **(6,9)**, pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka grahamka 70g **(1)**, jogurt naturalny 150g **(7)**.
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY			
Energia (kcal)	2529	2567	2581
Białko (g)	104	103	102
Tłuszcze (g) Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	89 28	92 26	93 30
Węglowodany (g) cukry (g)	328 34	332 31	334 33
Błonnik (g)	28	26	32
Sól (g)	5,2	5,4	5,1

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW od 04.02.-13.02.26r. (część I)

Posiłek	ŚRODA 04.02.26r.	CZWARTEK 05.02.26r.	PIĄTEK 06.02.26r.	SOBOTA 07.02.26r.	NIEDZIELA 08.02.26r.
Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l **(1,7)**, 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 kiszony 40g, papryka czerwona 40g, **kakao na mleku b/c 0,3l (1,7). Jabłko 100g**	Manna na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo graham 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, ser żółty 50g **(7)**, szynka beskidzka wieprzowa 50g **(6,9)**, papryka czerwona 40g, ogórek zielony 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,3l. **Kiwi 100g**	Zacierka na mleku 0,3l **(1,3,7)**, pieczywo graham 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasta jajeczna z zieloną pietruszką 100g **(3)**, ogórek zielony 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,3l. **Gruszka 100g**	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo graham 30g **(1)**, **bułka grahamka** 70g **(1)**, masło 20g **(7)**, salceson podrobowy 50g **(6,10)**, polędwica drobiowa 50g **(6,9)**, papryka konserwowa 70g, sałata 10g, **kakao na mleku b/c 0,3l (1,7). Jabłko 100g**	Owsianka na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo graham 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, jajecznica na parze 100g **(3)**, ogórek kiszony 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,3l. **Kiwi 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	Brokułowa z ziemniakami 0,4l **(9)**, łazanki z mięsem i kapustą 150/80/60g **(1,9)**, gruszka 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l **(9)**, udko luzowane z pieca 80g **(9)**, sos cytrynowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, surówka z czerwonej kapusty 60g, kalafior gotowany 60g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Fasolowa z ziemniakami 0,4l **(6,9)**, pulpeciki rybne w sosie greckim 80/150g **(1,3,4,9)**, ziemniaki 150g, brokuł gotowany 60g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Jarzynowa z ziemniakami 0,4l **(9)**, gulasz wieprzowy 150 ml **(1,7)**, kasza jęczmienna 150g **(1)**, surówka z kiszonego ogórka 60g, sałatka z buraczków 60g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Rosół z makaronem 0,4l **(1,3,9)**, filet drobiowy gotowany 80g **(9)**, sos potrawkowy 100 ml **(1,7)**, ryż 150g, surówka z selera i jabłka 60g **(9)**, szpinak gotowany 60g **(7),** kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.
Kolacja	Pieczywo graham 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasta z tuńczyka i jajek 60g **(3,4,7)**, kiełbasa żywiecka 40g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,3l.	Pieczywo graham 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, kiełbasa szynkowa drobiowa 50g **(6,9)**, salceson ozorkowy 50g **(6,9)**, pomidor 40g, ogórek konserwowy 40g, herbata b/c 0,3l.	Pieczywo graham 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, twarożek ze szczypiorkiem 100g **(7)**, ogórek kiszony 40g, papryka czerwona 40g, herbata b/c 0,3l.	Pieczywo graham 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasta kanapkowa z wędliny i warzyw 60g **(6,9)**, kiełbasa krakowska 40g **(6,9)**, ogórek zielony 40g, pomidor 40g, herbata b/c 0,3l.	Pieczywo graham 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, ser topiony 50g **(7)**, szynka gotowana wieprzowa 50g **(6,9)**, ogórek konserwowy 40g, papryka czerwona 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),** serek kanapkowy 30g **(7)**, 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)	2581	2511	2509	2539	2514
Białko (g)	100	104	99	98	100
Tłuszcze (g) Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	86 26	88 28	88 30	85 28	85 37
Węglowodany (g) cukry (g)	352 36	326 39	330 37	346 35	338 36
Błonnik (g)	28	28	27	29	28
Sól (g)	5,3	5,1	5,2	5,0	5,3

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW od 04.02.-13.02.26r. (część II)					
Posiłek	**PONIEDZIAŁEK 09.02.26r.**	**WTOREK 10.02.26r.**	**ŚRODA 11.02.26r.**	**CZWARTEK 12.02.26r.**	**PIĄTEK 13.02.26r.**
Śniadanie	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo graham 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, serdelki drobiowe 120g **(6,9)**, musztarda 10g **(10)**, papryka czerwona 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,3l. **Gruszka 100g**	Makaron na mleku 0,3l **(1,3,7**), pieczywo graham 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, serek wiejski 50g **(7)**, szynka bartnika drobiowa 50g **(6,9)**, pomidor 40g, ogórek zielony 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,3l. **Jabłko 100g**	Ryż na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo graham 30g **(1)**, **bułka grahamka** 70g **(1)**, masło 20g **(7)**, jajo gotowane 50g **(3)**, kiełbasa szynkowa 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)**, salceson ozorkowy 50g **(6,10)**, polędwica drobiowa 50g **(6,9)**, ogórek kiszony 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,3l. **Gruszka 100g**	Manna na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo graham 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasta jajeczna z koperkiem 100g **(3)**, pomidor 40g, papryka czerwona 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,3l. **Jabłko 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	Zupa z czerwonej soczewicy 0,4l **(9)**, kluski łyżką kładzione z szynką 300g **(1,3,9)**, zasmażana kiszona kapusta 60g, marchew gotowana, oprószana 60g **(1)**, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l **(1,9)**, schab pieczony 80g **(9)**, sos pieczeniowy ciemny 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, sałatka szwedzka 60g, warzywa gotowane 60g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Krem z białych warzyw z grzankami 0,4l **(1,7,9)**, fasolka po bretońsku 200g **(9)**, ziemniaki 150g, sałata z sosem winegret 60g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Grysikowa z zieleniną 0,4l **(1,9)**, udko z kością z pieca 100g **(9)**, sos pietruszkowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, surówka z pora 60g **(9)**, buraczki gotowane 60g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Pieczarkowa z ziemniakami 0,4l **(9)**, filet rybny panierowany 100g **(1,3,4)**, sos beszamelowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, surówka z kapusty po żydowsku 60g, brokuł gotowany 60g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.
Kolacja	Pieczywo graham 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, kurczak z warzywami w galarecie 150g **(6,9)**, szynka zielonogórska wieprzowa 50g **(6,9)**, herbata b/c 0,3l.	Pieczywo graham 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasta drobiowa z jarzynami 60g **(9)**, kiełbasa żywiecka 40g **(6,9)**, papryka konserwowa 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,3l.	Pieczywo graham 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, serek śmietankowy 50g **(7)**, szynka beskidzka wieprzowa 50g **(6,9)**, pomidor 40g, papryka czerwona 40g, herbata b/c 0,3l.	Pieczywo graham 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, sałatka makaronowa z wędliną i warzywami 120g **(1,3,7,9)**, kiełbasa krakowska 60g **(6,9)**, herbata b/c 0,3l.	Pieczywo graham 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, twarożek ziołowy 100g **(7)**, ogórek zielony 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,3l.
Posiłek nocny	Bułka grahamka 70g **(1),** masło 10g **(7),** kiełbasa szynkowa drobiowa 20g **(6,9)**, pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka grahamka 70g **(1)**, jogurt owocowy b/c 150g **(7)**.	Wafle ryżowe 40g, serek homogenizowany b/c 150g **(7)**.	Bułka grahamka 70g **(1),** masło 10g **(7),** szynka gotowana wieprzowa 20g **(6,9)**, pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka grahamka 70g **(1)**, jogurt naturalny 150g **(7)**.
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2561	2554	2519	2548	2542
Białko (g)	98	104	99	101	97
Tłuszcze (g) Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	87 27	89 28	87 25	88 25	86 24
Węglowodany (g) cukry (g)	347 36	334 36	335 37	338 35	345 33
Błonnik (g)	28	27	25	26	27
Sól (g)	5,3	5,2	5,1	5,0	5,2

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta **ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU od 01.02.-03.02.26r.**			
Posiłek	**NIEDZIELA 01.02.26r.**	**PONIEDZIAŁEK 02.02.26r.**	**WTOREK 03.02.26r.**
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7),** pasta z białek jaj 50g **(3)**, polędwica drobiowa 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7).** **Jabłko pieczone 100g**	Makaron na mleku 0,3l **(1,3,7)**, pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7),** pasta z pieczonych warzyw 50g **(9)**, szynka bartnika drobiowa 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7).** **Banan 100g**	Ryż na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7),** serdelki drobiowe 120g **(6,9)**, ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7).** **Gruszka pieczona 100g**
II śniadanie	Jogurt naturalny 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)**, gotowany filet z indyka 80g **(9)**, sos beszamelowy 100 ml **(1,7)**, ryż 150g, bukiet jarzyn gotowanych 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l **(9)**, pierogi leniwe 300g **(1,3,7)**, sos jogurtowo-owocowy 100 ml **(7)**, sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l **(1,9)**, omlet mięsny 80g **(1,3,9)**, sos koperkowy b/śm. 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, buraczki z jabłkiem na ciepło 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7),** serek śmietankowy 50g **(7)**, szynka beskidzka wieprzowa 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7),** sałatka ryżowa z warzywami i wędliną 120g **(7,9)**, kiełbasa żywiecka 60g **(6,9)**, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7),** serek grani 50g **(7)**, szynka zielonogórska wieprzowa 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.
Posiłek nocny	Rogal 50g **(1)**, serek homogenizowany 150g **(7)**.	Bułka pszenna 50g **(1),** masło 10g **(7),** szynka gotowana wieprzowa 20g **(6,9)**, pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g **(1,7)**, jogurt naturalny 150g **(7)**.
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY			
Energia (kcal)	2532	2571	2558
Białko (g)	103	102	100
Tłuszcze (g) Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	85 23	87 24	89 27
Węglowodany (g) cukry (g)	339 53	345 50	339 49
Błonnik (g)	28	26	32
Sól (g)	5,2	5,4	5,1

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU od 04.02.-13.02.26r. (część I)					
Posiłek	**ŚRODA 04.02.26r.**	**CZWARTEK 05.02.26r.**	**PIĄTEK 06.02.26r.**	**SOBOTA 07.02.26r.**	**NIEDZIELA 08.02.26r.**
Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l **(1,7)**, 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**	Manna na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7),** serek łaciaty 50g **(7)**, szynka beskidzka wieprzowa 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7)**. **Banan 100g**	Zacierka na mleku 0,3l **(1,3,7)**, 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),** polędwica drobiowa 60g **(6,9)**, dżem 40g **(6)**, pomidor 70g, sałata 10g, **kakao na mleku 0,3l (1,7).** **Jabłko pieczone 100g**	Owsianka na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7),** jajecznica z białek jaj na parze 100g **(3)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7)**. **Banan 100g**
II śniadanie	Budyń 0,2l **(7)**.	Koktajl mleczno-truskawkowy 0,2l **(7)**.	Jogurt owocowy 150g **(7)**.	Serek homogenizowany 150g **(7)**.	Kakao na mleku 0,25l **(1,7)**, biszkopty 50g **(1,3)**.
Obiad	Brokułowa z ziemniakami 0,4l **(9)**, łazanki z mięsem i warzywami 150/80/60g, sos beszamelowy 100 ml **(1,7)**, surówka z marchwi 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l **(9)**, udko luzowane b/sk. z pieca 80g **(9)**, sos cytrynowy b/śm. 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, kalafior gotowany 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Ziemniaczana z zieleniną 0,4l **(9)**, pulpeciki rybne w sosie greckim 80/150g **(1,3,4,9)**, ziemniaki 150g, brokuł gotowany 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Jarzynowa z ziemniakami 0,4l **(9)**, gulasz drobiowy 150 ml **(1,7)**, kasza jęczmienna 150g **(1)**, sałatka z buraczków 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Rosół jarski z makaronem 0,4l **(1,3,9)**, filet drobiowy gotowany 80g **(9)**, sos potrawkowy b/śm. 100 ml **(1,7)**, ryż 150g, surówka z selera i jabłka 60g **(9)**, szpinak gotowany 60g **(7),** kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7),** pasta z tuńczyka 60g **(4,7)**, kiełbasa żywiecka 40g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7),** kiełbasa szynkowa drobiowa 60g **(6,9)**, dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7),** twarożek z koperkiem 100g **(7)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7),** pasta kanapkowa z wędliny i warzyw 60g **(6,9)**, kiełbasa krakowska 40g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7),** serek wiejski 50g **(7)**, szynka gotowana 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),** serek kanapkowy 30g **(7)**, pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g **(1,7)**, jogurt naturalny 150g **(7)**.	Rogal 50g **(1)**, serek waniliowy 150g **(7)**.
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2520	2489	2500	2497	2512
Białko (g)	99	100	101	99	102
Tłuszcze (g) Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	84 22	85 23	80 24	79 24	81 25
Węglowodany (g) cukry (g)	342 45	331 62	344 43	348 46	344 50
Błonnik (g)	28	28	27	29	28
Sól (g)	5,3	5,1	5,2	5,0	5,3

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta **ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU od 04.02.-13.02.26r.** (część II)					
Posiłek	**PONIEDZIAŁEK 09.02.26r.**	**WTOREK 10.02.26r.**	**ŚRODA 11.02.26r.**	**CZWARTEK 12.02.26r.**	**PIĄTEK 13.02.26r.**
Śniadanie	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7),** serdelki drobiowe 120g **(6,9)**, ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7)**. **Gruszka pieczona 100g**	Makaron na mleku 0,3l **(1,3,7**), pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7),** dżem 40g, szynka bartnika drobiowa 60g **(6,9)**, 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),** pasta z białek jaj 50g **(3)**, kiełbasa szynkowa 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),** polędwica drobiowa 50g **(6,9)**, pasta z pieczonych warzyw 50g **(9)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7)**. **Gruszka pieczona 100g**	Manna na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7),** pasta z białek jaj z koperkiem 100g **(3)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7)**. **Jabłko pieczone 100g**
II śniadanie	Budyń 0,2l **(7)**.	Koktajl mleczno-truskawkowy 0,2l **(7)**.	Jogurt naturalny 150g **(7)**.	Serek waniliowy 150g **(7)**.	Kakao na mleku 0,25l **(1,7)**, biszkopty 50g **(1,3)**.
Obiad	Koperkowa z ziemniakami 0,4l **(9)**, kluski łyżką kładzione z szynką 300g **(1,3,9)**, marchew gotowana, oprószana 120g **(1)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l **(1,9)**, schab gotowany 80g **(9)**, sos pieczeniowy jasny b/śm. 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, warzywa gotowane 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Krem z białych warzyw z grzankami 0,4l **(1,7,9)**, potrawka drobiowa z jarzynami 200g **(9)**, ziemniaki 150g, sałata z sosem winegret 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Grysikowa jarska z zieleniną 0,4l **(1,9)**, udko z kością b/sk. z pieca 100g **(9)**, sos pietruszkowy b/śm. 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, buraczki gotowane 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Szpinakowa z ryżem 0,4l **(9)**, filet rybny z pieca 80g **(4)**, sos beszamelowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, brokuł gotowany 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7),** kurczak z warzywami w galarecie 150g **(6,9)**, szynka zielonogórska wieprzowa 50g **(6,9)**, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7),** pasta drobiowa z jarzynami 60g **(9)**, kiełbasa żywiecka 40g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7),** serek śmietankowy 50g **(7)**, szynka beskidzka wieprzowa 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7),** sałatka makaronowa z wędliną i warzywami 120g **(1,3,7,9)**, kiełbasa krakowska 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.
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g **(1),** masło 10g **(7),** kiełbasa szynkowa drobiowa 20g **(6,9)**, pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g **(1,7)**, jogurt owocowy 150g **(7)**.	Rogal 50g **(1)**, serek homogenizowany 150g **(7)**.	Bułka pszenna 50g **(1),** masło 10g **(7),** szynka gotowana wieprzowa 20g **(6,9)**, pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g **(1,7)**, jogurt naturalny 150g **(7)**.
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2559	2527	2492	2530	2509
Białko (g)	97	100	101	100	99
Tłuszcze (g) Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	85 26	83 25	82 23	84 23	80 22
Węglowodany (g) cukry (g)	352 63	345 45	338 48	343 45	348 61
Błonnik (g)	28	27	25	26	27
Sól (g)	5,3	5,2	5,1	5,0	5,2

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO od 01.02.-03.02.26r.

Posiłek	NIEDZIELA 01.02.26r.	PONIEDZIAŁEK 02.02.26r.	WTOREK 03.02.26r.
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, jajo gotowane 50g **(3)**, polędwica drobiowa 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7).** **Jabłko pieczone 100g**	Makaron na mleku 0,3l **(1,3,7)**, pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasta z pieczonych warzyw 50g **(9)**, szynka bartnika drobiowa 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7).** **Banan 100g**	Ryż na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, serdelki drobiowe 120g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7).** **Gruszka pieczona 100g**
II śniadanie	Jogurt naturalny 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)**, gotowany filet z indyka 80g **(9)**, sos beszamelowy 100 ml **(1,7)**, ryż 150g, bukiet jarzyn gotowanych 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l **(9)**, pierogi leniwe 300g **(1,3,7)**, sos jogurtowo-owocowy 100 ml **(7)**, sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l **(1,9)**, omlet mięsny 80g **(1,3,9)**, sos koperkowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, buraczki z jabłkiem na ciepło 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, serek śmietankowy 50g **(7)**, szynka beskidzka wieprzowa 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, sałatka ryżowa z warzywami i wędliną 120g **(7,9)**, kiełbasa żywiecka 60g **(6,9)**, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, serek grani 50g **(7)**, szynka zielonogórska wieprzowa 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.
Posiłek nocny	Rogal 50g **(1)**, serek homogenizowany 150g **(7)**.	Bułka pszenna 50g **(1),** masło 10g **(7),** szynka gotowana wieprzowa 20g **(6,9)**, pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g **(1,7)**, jogurt naturalny 150g **(7)**.
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY			
Energia (kcal)	2635	2689	2694
Białko (g)	104	103	100
Tłuszcze (g) Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	90 28	91 26	92 30
Węglowodany (g) cukry (g)	352 53	367 50	367 49
Błonnik (g)	28	26	32
Sól (g)	5,2	5,4	5,1

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO od 04.02.-13.02.26r. (część I)

Posiłek	ŚRODA 04.02.26r.	CZWARTEK 05.02.26r.	PIĄTEK 06.02.26r.	SOBOTA 07.02.26r.	NIEDZIELA 08.02.26r.
Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l **(1,7)**, 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**	Manna na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, serek łaciaty 50g **(7)**, szynka beskidzka wieprzowa 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7)**. **Banan 100g**	Zacierka na mleku 0,3l **(1,3,7)**, 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)**, polędwica drobiowa 50g **(6,9)**, serek kanapkowy 50g **(7)**, pomidor 70g, sałata 10g, **kakao na mleku 0,3l (1,7).** **Jabłko pieczone 100g**	Owsianka na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, jajecznica na parze 100g **(3)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7)**. **Banan 100g**
II śniadanie	Budyń 0,2l **(7)**.	Koktajl mleczno-truskawkowy 0,2l **(7)**.	Jogurt owocowy 150g **(7)**.	Serek homogenizowany 150g **(7)**.	Kakao na mleku 0,25l **(1,7)**, biszkopty 50g **(1,3)**.
Obiad	Brokułowa z ziemniakami 0,4l **(9)**, łazanki z mięsem i warzywami 150/80/60g, sos beszamelowy 100 ml **(1,7)**, surówka z marchwi 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l **(9)**, udko luzowane z pieca 80g **(9)**, sos cytrynowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, kalafior gotowany 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Ziemniaczana z zieleniną 0,4l **(9)**, pulpeciki rybne w sosie greckim 80/150g **(1,3,4,9)**, ziemniaki 150g, brokuł gotowany 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Jarzynowa z ziemniakami 0,4l **(9)**, gulasz wieprzowy 150 ml **(1,7)**, kasza jęczmienna 150g **(1)**, sałatka z buraczków 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Rosół z makaronem 0,4l **(1,3,9)**, filet drobiowy gotowany 80g **(9)**, sos potrawkowy 100 ml **(1,7)**, ryż 150g, surówka z selera i jabłka 60g **(9)**, szpinak gotowany 60g **(7),** kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasta z tuńczyka i jajek 60g **(3,4,7)**, kiełbasa żywiecka 40g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, kiełbasa szynkowa drobiowa 60g **(6,9)**, dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, twarożek z koperkiem 100g **(7)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasta kanapkowa z wędliny i warzyw 60g **(6,9)**, kiełbasa krakowska 40g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, serek wiejski 50g **(7)**, szynka gotowana 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),** serek kanapkowy 30g **(7)**, pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g **(1,7)**, jogurt naturalny 150g **(7)**.	Rogal 50g **(1)**, serek waniliowy 150g **(7)**.
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2639	2551	2627	2621	2635
Białko (g)	102	100	103	105	104
Tłuszcze (g) Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	85 26	90 29	88 30	87 28	90 29
Węglowodany (g) cukry (g)	367 42	335 59	356 44	355 46	352 47
Błonnik (g)	28	28	27	29	28
Sól (g)	5,3	5,1	5,2	5,0	5,3

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO od 04.02.-13.02.26r. (część II)					
Posiłek	**PONIEDZIAŁEK 09.02.26r.**	**WTOREK 10.02.26r.**	**ŚRODA 11.02.26r.**	**CZWARTEK 12.02.26r.**	**PIĄTEK 13.02.26r.**
Śniadanie	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, serdelki drobiowe 120g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7)**. **Gruszka pieczona 100g**	Makaron na mleku 0,3l **(1,3,7**), pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, dżem 40g, szynka bartnika drobiowa 60g **(6,9)**, 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)**, jajo gotowane 50g **(3)**, kiełbasa szynkowa 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)**, polędwica drobiowa 50g **(6,9)**, pasta z pieczonych warzyw 50g **(9)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7)**. **Gruszka pieczona 100g**	Manna na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasta jajeczna z koperkiem 100g **(3)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7)**. **Jabłko pieczone 100g**
II śniadanie	Budyń 0,2l **(7)**.	Koktajl mleczno-truskawkowy 0,2l **(7)**.	Jogurt naturalny 150g **(7)**.	Serek waniliowy 150g **(7)**.	Kakao na mleku 0,25l **(1,7)**, biszkopty 50g **(1,3)**.
Obiad	Koperkowa z ziemniakami 0,4l **(9)**, kluski łyżką kładzione z szynką 300g **(1,3,9)**, marchew gotowana, oprószana 120g **(1)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l **(1,9)**, schab gotowany 80g **(9)**, sos pieczeniowy jasny 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, warzywa gotowane 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Krem z białych warzyw z grzankami 0,4l **(1,7,9)**, potrawka drobiowa z jarzynami 200g **(9)**, ziemniaki 150g, sałata z sosem winegret 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Grysikowa z zieleniną 0,4l **(1,9)**, udko z kością z pieca 100g **(9)**, sos pietruszkowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, buraczki gotowane 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Szpinakowa z ryżem 0,4l **(9)**, filet rybny z pieca 80g **(4)**, sos beszamelowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, brokuł gotowany 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, kurczak z warzywami w galarecie 150g **(6,9)**, szynka zielonogórska wieprzowa 50g **(6,9)**, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasta drobiowa z jarzynami 60g **(9)**, kiełbasa żywiecka 40g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, serek śmietankowy 50g **(7)**, szynka beskidzka wieprzowa 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, sałatka makaronowa z wędliną i warzywami 120g **(1,3,7,9)**, kiełbasa krakowska 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.
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g **(1),** masło 10g **(7),** kiełbasa szynkowa drobiowa 20g **(6,9)**, pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g **(1,7)**, jogurt owocowy 150g **(7)**.	Rogal 50g **(1)**, serek homogenizowany 150g **(7)**.	Bułka pszenna 50g **(1),** masło 10g **(7),** szynka gotowana wieprzowa 20g **(6,9)**, pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g **(1,7)**, jogurt naturalny 150g **(7)**.
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2629	2634	2549	2658	2623
Białko (g)	99	103	100	105	100
Tłuszcze (g) Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	86 26	85 25	84 26	85 23	87 24
Węglowodany (g) cukry (g)	336 62	364 48	348 48	368 46	360 61
Błonnik (g)	28	27	25	26	27
Sól (g)	5,3	5,2	5,1	5,0	5,2

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

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