OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta BOGATOBIAŁKOWA od 16.03.-25.03.26r. (część I)

Posiłek	PONIEDZIAŁEK 16.03.26r.	WTOREK 17.03.26r.	ŚRODA 18.03.26r.	CZWARTEK 19.03.26r.	PIĄTEK 20.03.26r.
Śniadanie	Makaron na mleku 0,3l **(1,3,7**), pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, serdelki drobiowe 120g **(9)**, ketchup 10g **(10)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7)**. **Banan 100g**	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, jajecznica na parze z zieleniną 100g **(3)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7)**. **Gruszka pieczona 100g**	Ryż na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenno-żytnie 30g **(1)**, **bułka pszenna** 70g **(1)**, masło 20g **(7)**, szynka zielonogórska wieprzowa 60g **(6,9)**, dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, **kakao na mleku 0,3l (1,7). Jabłko pieczone 100g**	Zacierka na mleku 0,3l **(1,3,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, serek wiejski 50g **(7)**, szynka bartnika drobiowa 50g **(6,9)**, 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 koperkiem 100g **(3)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7)**. **Gruszka pieczona 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	Koperkowa z ziemniakami 0,4l **(9)**, makaron z twarożkiem waniliowym 150/80g **(1,3,7)**, sos jogurtowy 100 ml **(7)**, sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l **(7,9)**, kotlet pożarski 80g **(1,3,9)**, sos śmietanowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, warzywa gotowane 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l **(1,9)**, potrawka z kurczaka w białym sosie 150 ml **(1,7)**, makaron 150g **(1,3)**, marchew gotowana, oprószana 120g **(1)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l **(9)**, udko z kością z pieca 100g **(9)**, sos cytrynowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, surówka z selera i jabłka 60g **(9),** fasolka szparagowa gotowana, z tartą bułką 60g **(1)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Zupa jarzynowa z grysikiem 0,4l **(1,9)**, 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)**, pasta kanapkowa z wędliny i warzyw 60g **(7,9)**, 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)**, polędwica drobiowa z koperkiem 50g **(6,9),** pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, ryba z warzywami w galarecie 150g **(4,9)**, kiełbasa żywiecka 50g **(6,9)**, 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)**, twarożek ziołowy 100g **(7)**, 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)	2655	2564	2620	2678	2673
Białko (g)	101	102	105	105	106
Tłuszcze (g) Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	88 28	86 28	86 26	86 29	93 27
Węglowodany (g) cukry (g)	365 45	346 44	357 62	371 46	353 45
Błonnik (g)	27	28	28	29	30
Sól (g)	5,0	5,1	5,1	5,3	5,2

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta BOGATOBIAŁKOWA od 16.03.-25.03.26r. (część II)					
Posiłek	**SOBOTA 21.03.26r.**	**NIEDZIELA 22.03.26r.**	**PONIEDZIAŁEK 23.03.26r.**	**WTOREK 24.03.26r.**	**ŚRODA 25.03.26r.**
Śniadanie	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 50g **(6,9)**, 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)**, ser mozzarella 50g **(7)**, szynka bartnika drobiowa 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7)**. **Banan 100g**	Manna na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, dżem 40g, kiełbasa szynkowa drobiowa 60g **(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 pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, serek śmietankowy z ziołami 75g **(7)**, miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7)**. **Jabłko pieczone 100g**	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenno-żytnie 30g **(1)**, **bułka pszenna** 70g **(1)**, masło 20g **(7)**, serdelki drobiowe 120g **(6,9)**, ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, **kakao na mleku 0,3l (1,7). Banan 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	Szpinakowa z ziemniakami 0,4l **(7,9)**, pulpeciki drobiowe 80g **(1,3,9)**, sos pietruszkowy 100 ml **(1,7)**, kasza jęczmienna 150g **(1)**, sałatka z buraczków 60g, kalafior gotowany, z tartą bułką 60g **(1)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Rosół z makaronem 0,4l **(1,3,9)**, schab gotowany 80g **(9)**, sos potrawkowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, bukiet jarzyn gotowanych 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Ziemniaczana z zieleniną 0,4l **(9)**, jaja gotowane 100g **(3)**, sos koperkowy 100 ml **(7)**, ziemniaki 150g, marchew gotowana, oprószana 120g **(1)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Brokułowa z ryżem 0,4l **(9)**, szynka z pieca 80g **(9)**, sos pieczeniowy jasny 100 ml **(1,7)**, kluski na parze 150g **(1,3,7)**, buraczki zasmażane 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l **(9)**, kurczak w sosie pomidorowo-śmietanowym 150 ml **(7)**, ryż 150g, brokuł gotowany 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, jajo gotowane 50g **(3)**, kiełbasa krakowska 50g **(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)**, pasta drobiowa z jarzynami 60g **(9)**, szynka beskidzka wieprzowa 40g **(7)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasztet drobiowy 50g **(1,3,9)**, polędwica drobiowa 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, sałatka jarzynowa 120g **(7,9)**, szynka zielonogórska wieprzowa 60g **(6,9)**, 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 maślana 50g **(1,7)**, jogurt naturalny 150g **(7)**.	Bułka pszenna 50g **(1),** masło 10g **(7),** szynka gotowana wieprzowa 20g **(6,9)**, pomidor 20g, sałata 5g.
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2690	2646	2609	2681	2680
Białko (g)	103	103	104	107	102
Tłuszcze (g) Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	91 30	88 29	90 31	89 31	90 29
Węglowodany (g) cukry (g)	365 43	361 42	346 64	363 65	366 44
Błonnik (g)	27	29	29	28	26
Sól (g)	5,3	5,0	5,3	5,4	5,1

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA od 16.03.-25.03.26r. (część I)					
Posiłek	**PONIEDZIAŁEK 16.03.26r.**	**WTOREK 17.03.26r.**	**ŚRODA 18.03.26r.**	**CZWARTEK 19.03.26r.**	**PIĄTEK 20.03.26r.**
Śniadanie	Makaron na mleku 0,3l **(1,3,7**), pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, serdelki drobiowe 120g **(9)**, ketchup 10g **(10)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7)**. **Banan 100g**	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, jajecznica na parze z zieleniną 100g **(3)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7)**. **Gruszka pieczona 100g**	Ryż na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenno-żytnie 30g **(1)**, **bułka pszenna** 70g **(1)**, masło 20g **(7)**, szynka zielonogórska wieprzowa 60g **(6,9)**, dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, **kakao na mleku 0,3l (1,7). Jabłko pieczone 100g**	Zacierka na mleku 0,3l **(1,3,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, serek wiejski 50g **(7)**, szynka bartnika drobiowa 50g **(6,9)**, 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 koperkiem 100g **(3)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7)**. **Gruszka pieczona 100g**
Obiad	Koperkowa z ziemniakami 0,4l **(9)**, makaron z twarożkiem waniliowym 150/80g **(1,3,7)**, sos jogurtowy 100 ml **(7)**, sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l **(7,9)**, kotlet pożarski 80g **(1,3,9)**, sos śmietanowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, warzywa gotowane 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l **(1,9)**, potrawka z kurczaka w białym sosie 150 ml **(1,7)**, makaron 150g **(1,3)**, marchew gotowana, oprószana 120g **(1)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l **(9)**, udko z kością z pieca 100g **(9)**, sos cytrynowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, surówka z selera i jabłka 60g **(9),** fasolka szparagowa gotowana, z tartą bułką 60g **(1)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Zupa jarzynowa z grysikiem 0,4l **(1,9)**, 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)**, pasta kanapkowa z wędliny i warzyw 60g **(7,9)**, 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)**, polędwica drobiowa z koperkiem 50g **(6,9),** pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, ryba z warzywami w galarecie 150g **(4,9)**, kiełbasa żywiecka 50g **(6,9)**, 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)**, twarożek ziołowy 100g **(7)**, 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)	2535	2471	2490	2528	2547
Białko (g)	94	97	98	97	99
Tłuszcze (g) Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	84 24	81 23	84 24	82 25	89 26
Węglowodany (g) cukry (g)	351 41	339 39	336 58	351 40	338 42
Błonnik (g)	27	28	28	29	30
Sól (g)	5,0	5,1	5,1	5,3	5,2

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA od 16.03.-25.03.26r. (część II)					
Posiłek	**SOBOTA 21.03.26r.**	**NIEDZIELA 22.03.26r.**	**PONIEDZIAŁEK 23.03.26r.**	**WTOREK 24.03.26r.**	**ŚRODA 25.03.26r.**
Śniadanie	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 50g **(6,9)**, 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)**, ser mozzarella 50g **(7)**, szynka bartnika drobiowa 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7)**. **Banan 100g**	Manna na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, dżem 40g, kiełbasa szynkowa drobiowa 60g **(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 pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, serek śmietankowy z ziołami 75g **(7)**, miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7)**. **Jabłko pieczone 100g**	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenno-żytnie 30g **(1)**, **bułka pszenna** 70g **(1)**, masło 20g **(7)**, serdelki drobiowe 120g **(6,9)**, ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, **kakao na mleku 0,3l (1,7). Banan 100g**
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami 0,4l **(7,9)**, pulpeciki drobiowe 80g **(1,3,9)**, sos pietruszkowy 100 ml **(1,7)**, kasza jęczmienna 150g **(1)**, sałatka z buraczków 60g, kalafior gotowany, z tartą bułką 60g **(1)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Rosół z makaronem 0,4l **(1,3,9)**, schab gotowany 80g **(9)**, sos potrawkowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, bukiet jarzyn gotowanych 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Ziemniaczana z zieleniną 0,4l **(9)**, jaja gotowane 100g **(3)**, sos koperkowy 100 ml **(7)**, ziemniaki 150g, marchew gotowana, oprószana 120g **(1)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Brokułowa z ryżem 0,4l **(9)**, szynka z pieca 80g **(9)**, sos pieczeniowy jasny 100 ml **(1,7)**, kluski na parze 150g **(1,3,7)**, buraczki zasmażane 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l **(9)**, kurczak w sosie pomidorowo-śmietanowym 150 ml **(7)**, ryż 150g, brokuł gotowany 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, jajo gotowane 50g **(3)**, kiełbasa krakowska 50g **(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)**, pasta drobiowa z jarzynami 60g **(9)**, szynka beskidzka wieprzowa 40g **(7)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasztet drobiowy 50g **(1,3,9)**, polędwica drobiowa 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, sałatka jarzynowa 120g **(7,9)**, szynka zielonogórska wieprzowa 60g **(6,9)**, 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 maślana 50g **(1,7)**, jogurt naturalny 150g **(7)**.	Bułka pszenna 50g **(1),** masło 10g **(7),** szynka gotowana wieprzowa 20g **(6,9)**, pomidor 20g, sałata 5g.
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2570	2553	2519	2531	2554
Białko (g)	96	98	98	99	95
Tłuszcze (g) Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	87 26	83 24	84 25	85 27	86 25
Węglowodany (g) cukry (g)	360 39	354 42	343 59	343 61	350 40
Błonnik (g)	27	29	29	28	26
Sól (g)	5,3	5,0	5,3	5,4	5,1

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta PODSTAWOWA od 16.03.-25.03.26r. (część I)					
Posiłek	**PONIEDZIAŁEK 16.03.26r.**	**WTOREK 17.03.26r.**	**ŚRODA 18.03.26r.**	**CZWARTEK 19.03.26r.**	**PIĄTEK 20.03.26r.**
Śniadanie	Makaron na mleku 0,3l **(1,3,7**), pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, serdelki drobiowe 120g **(9)**, musztarda 10g **(10)**, pomidor 40g, ogórek zielony 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7)**. **Banan 100g**	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, jajecznica na parze z zieleniną 100g **(3)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7)**. **Gruszka 100g**	Ryż na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenno-żytnie 30g **(1)**, **bułka pszenna** 70g **(1)**, masło 20g **(7)**, szynka zielonogórska wieprzowa 60g **(6,9)**, dżem 40g, ogórek zielony 40g, pomidor 40g, **kakao na mleku 0,3l (1,7).** **Jabłko 100g**	Zacierka na mleku 0,3l **(1,3,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, salceson ozorkowy 50g **(6,9)**, szynka bartnika drobiowa 50g **(6,9)**, ogórek konserwowy 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 koperkiem 100g **(3)**, ogórek zielony 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7)**. **Gruszka 100g**
Obiad	Zupa grochowa z kiełbasą 0,4l **(9)**, makaron z twarożkiem waniliowym 150/80g **(1,3,7)**, sos jogurtowy 100 ml **(7)**, sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l **(7,9)**, kotlet pożarski 80g **(1,3,9)**, sos śmietanowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, surówka z pora 60g **(9)**, warzywa gotowane 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l **(1,9)**, gulasz z żołądków drobiowych 150 ml **(1,7,9)**, makaron 150g **(1,3)**, surówka z białej kapusty 60g, marchew gotowana, oprószana 60g **(1)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l **(9)**, udko z kością z pieca 100g **(9)**, sos cytrynowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, surówka z selera i jabłka 60g **(9),** fasolka szparagowa gotowana, z tartą bułką 60g **(1)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Zupa jarzynowa z grysikiem 0,4l **(1,9)**, filet rybny panierowany 100g **(1,3,4)**, sos beszamelowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, surówka z kiszonej kapusty 60g, brokuł gotowany 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasta kanapkowa z wędliny i warzyw 60g **(7,9)**, szynka gotowana wieprzowa 40g **(6,9)**, papryka czerwona 40g, ogórek konserwowy 40g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, ser żółty 50g **(7)**, polędwica drobiowa z koperkiem 50g **(6,9),** ogórek kiszony 40g, papryka czerwona 40g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, ryba z warzywami w galarecie 150g **(4,9)**, kiełbasa żywiecka 50g **(6,9)**, 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)**, twarożek ze szczypiorkiem 100g **(7)**, papryka czerwona 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)	2535	2514	2529	2550	2547
Białko (g)	94	102	95	96	99
Tłuszcze (g) Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	84 24	85 25	88 28	85 28	89 26
Węglowodany (g) cukry (g)	351 41	335 39	339 58	350 40	338 42
Błonnik (g)	27	28	28	29	30
Sól (g)	5,0	5,1	5,1	5,3	5,2

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta PODSTAWOWA od 16.03.-25.03.26r. (część II)

Posiłek	SOBOTA 21.03.26r.	NIEDZIELA 22.03.26r.	PONIEDZIAŁEK 23.03.26r.	WTOREK 24.03.26r.	ŚRODA 25.03.26r.
Śniadanie	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 50g **(6,9)**, ogórek kiszony 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)**, ser mozzarella 50g **(7)**, szynka bartnika drobiowa 50g **(6,9)**, papryka czerwona 40g, ogórek zielony 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7)**. **Banan 100g**	Manna na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, salceson podrobowy 50g **(6,9)**, kiełbasa szynkowa drobiowa 50g **(6,9)**, papryka konserwowa 40g, ogórek zielony 40g, 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)**, serek śmietankowy z ziołami 75g **(7)**, miód 25g, pomidor 40g, papryka czerwona 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7)**. **Jabłko 100g**	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenno-żytnie 30g **(1)**, **bułka pszenna** 70g **(1)**, masło 20g **(7)**, serdelki drobiowe 120g **(6,9)**, musztarda 10g **(10)**, pomidor 40g, ogórek zielony 40g, **kakao na mleku 0,3l (1,7).** **Banan 100g**
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami 0,4l **(7,9)**, pulpeciki drobiowe 80g **(1,3,9)**, sos pietruszkowy 100 ml **(1,7)**, kasza jęczmienna 150g **(1)**, sałatka z buraczków 60g, kalafior gotowany, z tartą bułką 60g **(1)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Rosół z makaronem 0,4l **(1,3,9)**, kotlet schabowy panierowany 100g **(1,3,9)**, sos potrawkowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, surówka z czerwonej kapusty 60g, bukiet jarzyn gotowanych 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Fasolowa z ziemniakami 0,4l **(9)**, jaja gotowane 100g **(3)**, sos koperkowy 100 ml **(7)**, ziemniaki 150g, sałatka szwedzka 60g, marchew gotowana, oprószana 60g **(1)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Zupa solferino 0,4l **(6,9)**, szynka pieczona 80g **(9)**, sos pieczeniowy ciemny 100 ml **(1,7)**, kluski na parze 150g **(1,3,7)**, gotowana biała kapusta 60g, buraczki zasmażane 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l **(9)**, kurczak w sosie słodko-kwaśnym 150 ml, ryż 150g, brokuł gotowany 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, jajo gotowane 50g **(3)**, kiełbasa krakowska 50g **(6,9)**, sos chrzanowy 40g **(7)**, pomidor 40g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, szynka gotowana wieprzowa 50g **(6,9)**, ser topiony 50g **(7)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasta drobiowa z jarzynami 60g **(9)**, szynka beskidzka wieprzowa 40g **(7)**, pomidor 40g, ogórek kiszony 40g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasztet drobiowy 50g **(1,3,9)**, polędwica drobiowa 50g **(6,9)**, ogórek konserwowy 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, sałatka jarzynowa 120g **(7,9)**, szynka zielonogórska wieprzowa 60g **(6,9)**, 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 maślana 50g **(1,7)**, jogurt naturalny 150g **(7)**.	Bułka pszenna 50g **(1),** masło 10g **(7),** szynka gotowana wieprzowa 20g **(6,9)**, pomidor 20g, sałata 5g.
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2570	2581	2539	2581	2572
Białko (g)	96	98	101	99	95
Tłuszcze (g) Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	87 26	86 25	88 29	90 31	89 27
Węglowodany (g) cukry (g)	360 39	352 42	342 43	358 61	344 40
Błonnik (g)	27	29	29	28	26
Sól (g)	5,3	5,0	5,3	5,4	5,1

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW od 16.03.-25.03.26r. (część I)					
Posiłek	**PONIEDZIAŁEK 16.03.26r.**	**WTOREK 17.03.26r.**	**ŚRODA 18.03.26r.**	**CZWARTEK 19.03.26r.**	**PIĄTEK 20.03.26r.**
Śniadanie	Makaron na mleku 0,3l **(1,3,7**), pieczywo graham 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, serdelki drobiowe 120g **(9)**, musztarda 10g **(10)**, pomidor 40g, ogórek zielony 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,3l **(1,7)**. **Kiwi 100g**	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo graham 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, jajecznica na parze z zieleniną 100g **(3)**, pomidor 70g, sałata 10g, 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)**, szynka zielonogórska wieprzowa 40g **(6,9)**, pasztet drobiowy 40g **(1,3,9)**, ogórek zielony 40g, pomidor 40g, **kakao na mleku b/c 0,3l (1,7).** **Jabłko 100g**	Zacierka na mleku 0,3l **(1,3,7)**, pieczywo graham 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, salceson ozorkowy 50g **(6,9)**, szynka bartnika drobiowa 50g **(6,9)**, ogórek konserwowy 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 koperkiem 100g **(3)**, ogórek zielony 40g, pomidor 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 owocowy b/c 150g **(7)**.	Serek homogenizowany b/c 150g **(7)**.	Kisiel owocowy b/c 0,3l.
Obiad	Zupa grochowa z kiełbasą 0,4l **(9)**, makaron z twarożkiem waniliowym b/c 150/80g **(1,3,7)**, sos jogurtowy b/c 100 ml **(7)**, sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l **(7,9)**, kotlet pożarski 80g **(1,3,9)**, sos śmietanowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, surówka z pora 60g **(9)**, warzywa gotowane 60g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l **(1,9)**, gulasz z żołądków drobiowych 150 ml **(1,7,9)**, makaron 150g **(1,3)**, surówka z białej kapusty 60g, kalafior gotowany 60g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l **(9)**, udko z kością z pieca 100g **(9)**, sos cytrynowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, surówka z selera i jabłka 60g **(9),** fasolka szparagowa gotowana, z tartą bułką 60g **(1)**, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Zupa jarzynowa z grysikiem 0,4l **(1,9)**, filet rybny panierowany 100g **(1,3,4)**, sos beszamelowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, surówka z kiszonej kapusty 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 **(7,9)**, szynka gotowana wieprzowa 40g **(6,9)**, papryka czerwona 40g, ogórek konserwowy 40g, herbata b/c 0,3l.	Pieczywo graham 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, ser żółty 50g **(7)**, polędwica drobiowa z koperkiem 50g **(6,9),** ogórek kiszony 40g, papryka czerwona 40g, herbata b/c 0,3l.	Pieczywo graham 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, ryba z warzywami w galarecie 150g **(4,9)**, kiełbasa żywiecka 50g **(6,9)**, 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 ze szczypiorkiem 100g **(7)**, papryka czerwona 70g, sałata 10g, 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)	2531	2520	2517	2530	2562
Białko (g)	100	101	103	102	104
Tłuszcze (g) Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	85 25	89 28	87 29	88 25	86 30
Węglowodany (g) cukry (g)	342 36	329 36	331 37	333 35	343 33
Błonnik (g)	28	27	29	25	24
Sól (g)	5,4	5,2	5,3	5,1	5,2

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW od 16.03.-25.03.26r. (część II)

Posiłek	SOBOTA 21.03.26r.	NIEDZIELA 22.03.26r.	PONIEDZIAŁEK 23.03.26r.	WTOREK 24.03.26r.	ŚRODA 25.03.26r.
Śniadanie	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 50g **(6,9)**, ogórek kiszony 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)**, ser mozzarella 50g **(7)**, szynka bartnika drobiowa 50g **(6,9)**, papryka czerwona 40g, ogórek zielony 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,3l **(1,7)**. **Kiwi 100g**	Manna na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo graham 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, salceson podrobowy 50g **(6,9)**, kiełbasa szynkowa drobiowa 50g **(6,9)**, papryka konserwowa 40g, ogórek zielony 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,3l **(1,7)**. **Gruszka 100g**	Makaron na mleku 0,3l **(1,3,7**), pieczywo graham 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, serek śmietankowy z ziołami 50g **(7)**, kiełbasa żywiecka 50g **(6,9)**, pomidor 40g, papryka czerwona 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,3l **(1,7)**. **Jabłko 100g**	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo graham 30g **(1)**, **bułka grahamka** 70g **(1)**, masło 20g **(7)**, serdelki drobiowe 120g **(6,9)**, musztarda 10g **(10)**, pomidor 40g, ogórek zielony 40g, **kakao na mleku b/c 0,3l (1,7).** **Kiwi 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	Szpinakowa z ziemniakami 0,4l **(7,9)**, pulpeciki drobiowe 80g **(1,3,9)**, sos pietruszkowy 100 ml **(1,7)**, kasza jęczmienna 150g **(1)**, sałatka z buraczków 60g, kalafior gotowany, z tartą bułką 60g **(1)**, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Rosół z makaronem 0,4l **(1,3,9)**, kotlet schabowy panierowany 100g **(1,3,9)**, sos potrawkowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, surówka z czerwonej kapusty 60g, bukiet jarzyn gotowanych 60g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Fasolowa z ziemniakami 0,4l **(9)**, jaja gotowane 100g **(3)**, sos koperkowy 100 ml **(7)**, ziemniaki 150g, sałatka szwedzka 60g, brokuł gotowany 60g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Zupa solferino 0,4l **(6,9)**, szynka pieczona 80g **(9)**, sos pieczeniowy ciemny 100 ml **(1,7)**, kluski na parze 150g **(1,3,7)**, gotowana biała kapusta 60g, buraczki zasmażane 60g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l **(9)**, kurczak w sosie słodko-kwaśnym 150 ml, ryż 150g, brokuł gotowany 60g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.
Kolacja	Pieczywo graham 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, jajo gotowane 50g **(3)**, kiełbasa krakowska 50g **(6,9)**, sos chrzanowy 40g **(7)**, pomidor 40g, herbata b/c 0,3l.	Pieczywo graham 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, szynka gotowana wieprzowa 50g **(6,9)**, ser topiony 50g **(7)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,3l.	Pieczywo graham 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasta drobiowa z jarzynami 60g **(9)**, szynka beskidzka wieprzowa 40g **(7)**, pomidor 40g, ogórek kiszony 40g, herbata b/c 0,3l.	Pieczywo graham 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasztet drobiowy 50g **(1,3,9)**, polędwica drobiowa 50g **(6,9)**, ogórek konserwowy 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,3l.	Pieczywo graham 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, sałatka jarzynowa 120g **(7,9)**, szynka zielonogórska wieprzowa 60g **(6,9)**, 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)**, jogurt naturalny 150g **(7)**.	Bułka grahamka 70g **(1),** masło 10g **(7),** szynka gotowana wieprzowa 20g **(6,9)**, pomidor 20g, sałata 5g.
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2529	2545	2560	2539	2568
Białko (g)	101	102	103	106	100
Tłuszcze (g) Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	87 27	86 25	85 26	88 28	88 26
Węglowodany (g) cukry (g)	336 37	341 36	346 38	331 34	344 37
Błonnik (g)	29	28	30	29	28
Sól (g)	5,0	5,2	5,2	5,1	5,0

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU od 16.03.-25.03.26r. (część I)					
Posiłek	**PONIEDZIAŁEK 16.03.26r.**	**WTOREK 17.03.26r.**	**ŚRODA 18.03.26r.**	**CZWARTEK 19.03.26r.**	**PIĄTEK 20.03.26r.**
Śniadanie	Makaron na mleku 0,3l **(1,3,7**), 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)**. **Banan 100g**	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l **(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)**. **Gruszka pieczona 100g**	Ryż na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenne 30g **(1)**, **bułka pszenna** 70g **(1)**, masło 15g **(7)**, szynka zielonogórska wieprzowa 60g **(6,9)**, dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, **kakao na mleku 0,3l (1,7).** **Jabłko pieczone 100g**	Zacierka na mleku 0,3l **(1,3,7)**, pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7)**, serek wiejski 50g **(7)**, szynka bartnika drobiowa 50g **(6,9)**, 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 koperkiem 100g **(3)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7)**. **Gruszka pieczona 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	Koperkowa z ziemniakami 0,4l **(9)**, makaron z twarożkiem waniliowym 150/80g **(1,3,7)**, sos jogurtowy 100 ml **(7)**, sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l **(7,9)**, kotlet pożarski 80g **(1,3,9)**, sos pietruszkowy b/śm. 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, warzywa gotowane 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l **(1,9)**, potrawka z kurczaka w białym sosie b/sm. 150 ml **(1,7)**, makaron 150g **(1,3)**, marchew gotowana, oprószana 120g **(1)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l **(9)**, udko z kością b/sk. z pieca 100g **(9)**, sos cytrynowy b/śm. 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, surówka z selera i jabłka 60g **(9),** fasolka szparagowa gotowana, z tartą bułką 60g **(1)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Zupa jarzynowa z grysikiem 0,4l **(1,9)**, 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)**, pasta kanapkowa z wędliny i warzyw 60g **(7,9)**, szynka gotowana wieprzowa 40g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7)**, serek śmietankowy 50g **(7)**, polędwica drobiowa z koperkiem 50g **(6,9),** pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7)**, ryba z warzywami w galarecie 150g **(4,9)**, kiełbasa żywiecka 50g **(6,9)**, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7)**, sałatka ryżowa z warzywami 120g **(7,9)**, kiełbasa szynkowa drobiowa 60g **(6,9)**, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7)**, twarożek ziołowy 100g **(7)**, 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)	2490	2448	2461	2492	2506
Białko (g)	99	100	101	100	102
Tłuszcze (g) Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	83 26	83 25	82 25	84 23	80 24
Węglowodany (g) cukry (g)	337 45	325 44	330 62	334 46	345 45
Błonnik (g)	27	28	28	29	30
Sól (g)	5,0	5,1	5,1	5,3	5,2

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU od 16.03.-25.03.26r. (część II)

Posiłek	SOBOTA 21.03.26r.	NIEDZIELA 22.03.26r.	PONIEDZIAŁEK 23.03.26r.	WTOREK 24.03.26r.	ŚRODA 25.03.26r.
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenne 30g **(1)**, **bułka pszenna** 70g **(1)**, masło 15g **(7)**, serek łaciaty 50g **(7),** polędwica drobiowa 50g **(6,9)**, 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)**, ser mozzarella 50g **(7)**, szynka bartnika drobiowa 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7)**. **Banan 100g**	Manna na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7)**, dżem 40g, kiełbasa szynkowa drobiowa 60g **(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 15g **(7)**, serek śmietankowy z ziołami 75g **(7)**, miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7)**. **Jabłko pieczone 100g**	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenne 30g **(1)**, **bułka pszenna** 70g **(1)**, masło 15g **(7)**, serdelki drobiowe 120g **(6,9)**, ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, **kakao na mleku 0,3l (1,7).** **Banan 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	Szpinakowa z ziemniakami 0,4l **(7,9)**, pulpeciki drobiowe 80g **(1,3,9)**, sos pietruszkowy b/śm. 100 ml **(1,7)**, kasza jęczmienna 150g **(1)**, sałatka z buraczków 60g, kalafior gotowany, z tartą bułką 60g **(1)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Rosół jarski z makaronem 0,4l **(1,3,9)**, schab gotowany 80g **(9)**, sos potrawkowy b/śm. 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, bukiet jarzyn gotowanych 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Ziemniaczana z zieleniną 0,4l **(9)**, kotlet z białek jaj z warzywami 80g **(1,3,9)**, sos koperkowy b/śm. 100 ml **(7)**, ziemniaki 150g, marchew gotowana, oprószana 120g **(1)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Brokułowa z ryżem 0,4l **(9)**, filet drobiowy z pieca 80g **(9)**, sos pieczeniowy jasny b/śm. 100 ml **(1,7)**, kluski na parze 150g **(1,3,7)**, buraczki zasmażane 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l **(9)**, kurczak w sosie pomidorowym 150 ml, ryż 150g, brokuł gotowany 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7)**, pasta z białek jaj 50g **(3,7)**, kiełbasa krakowska 50g **(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 pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7)**, pasta drobiowa z jarzynami 60g **(9)**, szynka beskidzka wieprzowa 40g **(7)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7)**, pasta z białek jaj z zieloną pietruszką 50g **(3,7)**, polędwica drobiowa 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7)**, sałatka jarzynowa 120g **(7,9)**, szynka zielonogórska wieprzowa 60g **(6,9)**, 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 maślana 50g **(1,7)**, jogurt naturalny 150g **(7)**.	Bułka pszenna 50g **(1),** masło 10g **(7),** szynka gotowana wieprzowa 20g **(6,9)**, pomidor 20g, sałata 5g.
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2516	2522	2487	2494	2519
Białko (g)	98	100	101	104	99
Tłuszcze (g) Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	86 25	85 23	84 25	87 24	88 26
Węglowodany (g) cukry (g)	338 43	339 46	332 64	324 65	333 44
Błonnik (g)	27	29	29	28	26
Sól (g)	5,3	5,0	5,3	5,4	5,1

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO od 16.03.-25.03.26r. (część I)

Posiłek	PONIEDZIAŁEK 16.03.26r.	WTOREK 17.03.26r.	ŚRODA 18.03.26r.	CZWARTEK 19.03.26r.	PIĄTEK 20.03.26r.
Śniadanie	Makaron na mleku 0,3l **(1,3,7**), pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, serdelki drobiowe 120g **(9)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7)**. **Banan 100g**	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l **(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)**. **Gruszka pieczona 100g**	Ryż na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenne 30g **(1)**, **bułka pszenna** 70g **(1)**, masło 20g **(7)**, szynka zielonogórska wieprzowa 60g **(6,9)**, dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, **kakao na mleku 0,3l (1,7). Jabłko pieczone 100g**	Zacierka na mleku 0,3l **(1,3,7)**, pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, serek wiejski 50g **(7)**, szynka bartnika drobiowa 50g **(6,9)**, 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 koperkiem 100g **(3)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7)**. **Gruszka pieczona 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	Koperkowa z ziemniakami 0,4l **(9)**, makaron z twarożkiem waniliowym 150/80g **(1,3,7)**, sos jogurtowy 100 ml **(7)**, sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l **(7,9)**, kotlet pożarski 80g **(1,3,9)**, sos śmietanowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, warzywa gotowane 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l **(1,9)**, potrawka z kurczaka w białym sosie 150 ml **(1,7)**, makaron 150g **(1,3)**, marchew gotowana, oprószana 120g **(1)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l **(9)**, udko z kością z pieca 100g **(9)**, sos cytrynowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, surówka z selera i jabłka 60g **(9),** fasolka szparagowa gotowana, z tartą bułką 60g **(1)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Zupa jarzynowa z grysikiem 0,4l **(1,9)**, 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)**, pasta kanapkowa z wędliny i warzyw 60g **(7,9)**, szynka gotowana wieprzowa 40g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, serek śmietankowy 50g **(7)**, polędwica drobiowa z koperkiem 50g **(6,9),** pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, ryba z warzywami w galarecie 150g **(4,9)**, kiełbasa żywiecka 50g **(6,9)**, 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)**, twarożek ziołowy 100g **(7)**, 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)	2630	2541	2579	2633	2654
Białko (g)	100	100	103	104	104
Tłuszcze (g) Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	88 28	86 28	86 26	86 29	93 27
Węglowodany (g) cukry (g)	360 45	342 44	349 62	361 46	350 45
Błonnik (g)	27	28	28	29	30
Sól (g)	5,0	5,1	5,1	5,3	5,2

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta **ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO od 16.03.-25.03.26r.** (część II)					
Posiłek	**SOBOTA 21.03.26r.**	**NIEDZIELA 22.03.26r.**	**PONIEDZIAŁEK 23.03.26r.**	**WTOREK 24.03.26r.**	**ŚRODA 25.03.26r.**
Śniadanie	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 50g **(6,9)**, 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)**, ser mozzarella 50g **(7)**, szynka bartnika drobiowa 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7)**. **Banan 100g**	Manna na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, dżem 40g, kiełbasa szynkowa drobiowa 60g **(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)**, serek śmietankowy z ziołami 75g **(7)**, miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7)**. **Jabłko pieczone 100g**	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenne 30g **(1)**, **bułka pszenna** 70g **(1)**, masło 20g **(7)**, serdelki drobiowe 120g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, **kakao na mleku 0,3l (1,7).** **Banan 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	Szpinakowa z ziemniakami 0,4l **(7,9)**, pulpeciki drobiowe 80g **(1,3,9)**, sos pietruszkowy 100 ml **(1,7)**, kasza jęczmienna 150g **(1)**, sałatka z buraczków 60g, kalafior gotowany, z tartą bułką 60g **(1)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Rosół z makaronem 0,4l **(1,3,9)**, schab gotowany 80g **(9)**, sos potrawkowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, bukiet jarzyn gotowanych 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Ziemniaczana z zieleniną 0,4l **(9)**, jaja gotowane 100g **(3)**, sos koperkowy 100 ml **(7)**, ziemniaki 150g, marchew gotowana, oprószana 120g **(1)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Brokułowa z ryżem 0,4l **(9)**, szynka z pieca 80g **(9)**, sos pieczeniowy jasny 100 ml **(1,7)**, kluski na parze 150g **(1,3,7)**, buraczki zasmażane 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l **(9)**, kurczak w sosie pomidorowo-śmietanowym 150 ml **(7)**, ryż 150g, brokuł gotowany 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, jajo gotowane 50g **(3)**, kiełbasa krakowska 50g **(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)**, pasta drobiowa z jarzynami 60g **(9)**, szynka beskidzka wieprzowa 40g **(7)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasztet drobiowy 50g **(1,3,9)**, polędwica drobiowa 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, sałatka jarzynowa 120g **(7,9)**, szynka zielonogórska wieprzowa 60g **(6,9)**, 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 maślana 50g **(1,7)**, jogurt naturalny 150g **(7)**.	Bułka pszenna 50g **(1),** masło 10g **(7),** szynka gotowana wieprzowa 20g **(6,9)**, pomidor 20g, sałata 5g.
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2662	2612	2587	2642	2653
Białko (g)	101	100	102	104	101
Tłuszcze (g) Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	91 30	88 29	90 31	89 31	90 29
Węglowodany (g) cukry (g)	360 43	355 46	342 64	356 65	360 44
Błonnik (g)	27	29	29	28	26
Sól (g)	5,3	5,0	5,3	5,4	5,1

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

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