OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta BOGATOBIAŁKOWA od 26.03.-04.04.26r. (część I)					
Posiłek	**CZWARTEK 26.03.26r.**	**PIĄTEK 27.03.26r.**	**SOBOTA 28.03.26r.**	**NIEDZIELA 29.03.26r.**	**PONIEDZIAŁEK 30.03.26r.**
Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, szynka gotowana wieprzowa 60g **(6,9)**, dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7).** **Gruszka pieczona 100g**	Ryż na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasta z jaj z zieloną pietruszką 100g **(3)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7).** **Jabłko pieczone 100g**	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenno-żytnie 30g **(1)**, **bułka pszenna** 70g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasta z pieczonych warzyw 50g **(9)**, polędwica drobiowa 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, **kakao na mleku 0,3l (1,7).** **Banan 100g**	Owsianka na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, serek wiejski 50g **(7)**, kiełbasa krakowska 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7).** **Gruszka pieczona 100g**	Zacierka na mleku 0,3l **(1,3,7)**, pieczywo 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).** **Jabłko pieczone 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	Pomidorowa z zacierką 0,4l **(1,3,7,9)**, udko z kością z pieca 100g **(9)**, sos beszamelowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, marchewka z groszkiem 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Koperkowa z ziemniakami 0,4l **(9)**, filet rybny z pieca 80g **(4)**, sos jogurtowo-ziołowy 100 ml **(7)**, ziemniaki 150g, surówka z marchwi i jabłka 60g **(7)**, kalafior gotowany 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Brokułowa z ryżem 0,4l **(9)**, sos boloński 150 ml **(6,9)**, makaron 150g **(1,3)**, surówka z selera 75g **(7,9)**, szpinak kremowy 60g **(7)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Rosół z makaronem 0,4l **(1,3,9)**, filet drobiowy gotowany 80g **(9)**, sos cytrynowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, fasolka szparagowa gotowana, z tartą bułką 120g **(1)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l **(7)**, naleśniki z serem 4 szt. **(1,3,7)**, sos jogurtowo-owocowy 100 ml **(7)**, sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, serek kanapkowy 50g **(7)**, polędwica drobiowa z koperkiem 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, twarożek ziołowy 100g **(7)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, jaja z warzywami w galarecie 150g **(3,9)**, szynka bartnika drobiowa 50g **(6,9)**, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasta z tuńczyka 60g **(4,9)**, szynka beskidzka wieprzowa 40g **(6,9),** pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasztet drobiowo-wieprzowy 50g **(1,3,9)**, kiełbasa szynkowa drobiowa 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)	2609	2614	2648	2630	2672
Białko (g)	103	106	104	106	104
Tłuszcze (g) Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	89 27	88 29	84 26	87 28	92 29
Węglowodany (g) cukry (g)	338 63	338 54	344 51	348 52	341 65
Błonnik (g)	27	28	26	27	25
Sól (g)	5,3	5,1	5,2	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 26.03.-04.04.26r. (część II)					
Posiłek	**WTOREK 31.03.26r.**	**ŚRODA 01.04.26r.**	**CZWARTEK 02.04.26r.**	**PIĄTEK 03.04.26r.**	**SOBOTA 04.04.26r.**
Śniadanie	Manna na mleku 0,3l **(1,7)** pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, jajecznica z zieleniną 100g **(3)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7).** **Banan 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).** **Gruszka pieczona 100g**	Kaszka kukurydziana mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, polędwica drobiowa 50g **(6,9)**, pasta warzywna z koperkiem 50g **(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 jajeczna z koperkiem 100g **(3)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7).** **Banan 100g**	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenno-żytnie 30g **(1)**, **bułka pszenna** 70g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasta rybno-warzywna 100g **(4,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l **(1,7) /** herbata ziołowa 0,25l. **Gruszka pieczona 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	Ziemniaczana z zieleniną 0,4l **(9)**, schab gotowany 80g **(9)**, sos pietruszkowy 100 ml **(1,7)**, kasza jęczmienna 150g **(1)**, buraczki gotowane 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Grysikowa z zieleniną 0,4l **(1,9)**, gulasz drobiowo-wieprzowy 150 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, marchew gotowana, oprószana 120g **(1)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l **(1,9)**, udko luzowane z pieca 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 **(1,9)**, pulpeciki rybne 80g **(1,3,4)**, sos grecki 150 ml **(1,9)**, ziemniaki 150g, brokuł gotowany, z tartą bułką 60g **(1)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Jarzynowa z ziemniakami 0,4l **(9)**, makaron z białym serem na słodko 200/100g **(1,3,7)**, sos jogurtowo-waniliowy 100 ml **(7)**, sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, ser mozzarella 40g **(7)**, kiełbasa żywiecka 60g **(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 szynkowa drobiowa 60g **(6,9)**, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, serek wiejski 50g **(7)**, szynka beskidzka wieprzowa 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, serek śmietankowy 75g **(7)**, miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, polędwica drobiowa z koperkiem 60g **(6,9)**, dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
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)**, skyr owocowy 150g **(7)**.	Rogal 50g **(1)**, jogurt naturalny 150g **(7)**.
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2689	2684	2608	2658	2691
Białko (g)	107	102	105	110	92
Tłuszcze (g) Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	90 31	88 30	85 27	90 30	91 30
Węglowodany (g) cukry (g)	353 49	361 62	343 59	338 65	354 54
Błonnik (g)	26	27	28	25	27
Sól (g)	5,3	5,1	5,2	5,3	5,0

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA od 26.03.-04.04.26r. (część I)					
Posiłek	**CZWARTEK 26.03.26r.**	**PIĄTEK 27.03.26r.**	**SOBOTA 28.03.26r.**	**NIEDZIELA 29.03.26r.**	**PONIEDZIAŁEK 30.03.26r.**
Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, szynka gotowana wieprzowa 60g **(6,9)**, dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7).** **Gruszka pieczona 100g**	Ryż na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasta z jaj z zieloną pietruszką 100g **(3)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7).** **Jabłko pieczone 100g**	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenno-żytnie 30g **(1)**, **bułka pszenna** 70g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasta z pieczonych warzyw 50g **(9)**, polędwica drobiowa 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, **kakao na mleku 0,3l (1,7).** **Banan 100g**	Owsianka na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, serek wiejski 50g **(7)**, kiełbasa krakowska 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7).** **Gruszka pieczona 100g**	Zacierka na mleku 0,3l **(1,3,7)**, pieczywo 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).** **Jabłko pieczone 100g**
Obiad	Pomidorowa z zacierką 0,4l **(1,3,7,9)**, udko z kością z pieca 100g **(9)**, sos beszamelowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, marchewka z groszkiem 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Koperkowa z ziemniakami 0,4l **(9)**, filet rybny z pieca 80g **(4)**, sos jogurtowo-ziołowy 100 ml **(7)**, ziemniaki 150g, surówka z marchwi i jabłka 60g **(7)**, kalafior gotowany 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Brokułowa z ryżem 0,4l **(9)**, sos boloński 150 ml **(6,9)**, makaron 150g **(1,3)**, surówka z selera 75g **(7,9)**, szpinak kremowy 60g **(7)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Rosół z makaronem 0,4l **(1,3,9)**, filet drobiowy gotowany 80g **(9)**, sos cytrynowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, fasolka szparagowa gotowana, z tartą bułką 120g **(1)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l **(7)**, naleśniki z serem 2 szt. **(1,3,7)**, naleśniki z dżemem 2 szt. **(1,3,7)**, sos jogurtowo-owocowy 100 ml **(7)**, sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, serek kanapkowy 50g **(7)**, polędwica drobiowa z koperkiem 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, twarożek ziołowy 100g **(7)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, jaja z warzywami w galarecie 150g **(3,9)**, szynka bartnika drobiowa 50g **(6,9)**, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasta z tuńczyka 60g **(4,9)**, szynka beskidzka wieprzowa 40g **(6,9),** pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasztet drobiowo-wieprzowy 50g **(1,3,9)**, kiełbasa szynkowa drobiowa 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)	2509	2524	2518	2530	2572
Białko (g)	95	100	99	98	100
Tłuszcze (g) Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	86 25	86 27	83 25	84 26	90 27
Węglowodany (g) cukry (g)	338 59	338 49	344 47	348 48	341 61
Błonnik (g)	27	28	26	27	25
Sól (g)	5,3	5,1	5,2	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 26.03.-04.04.26r. (część II)					
Posiłek	**WTOREK 31.03.26r.**	**ŚRODA 01.04.26r.**	**CZWARTEK 02.04.26r.**	**PIĄTEK 03.04.26r.**	**SOBOTA 04.04.26r.**
Śniadanie	Manna na mleku 0,3l **(1,7)** pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, jajecznica z zieleniną 100g **(3)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7).** **Banan 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).** **Gruszka pieczona 100g**	Kaszka kukurydziana mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, polędwica drobiowa 50g **(6,9)**, pasta warzywna z koperkiem 50g **(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 jajeczna z koperkiem 100g **(3)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7).** **Banan 100g**	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenno-żytnie 30g **(1)**, **bułka pszenna** 70g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasta rybno-warzywna 100g **(4,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l **(1,7) /** herbata ziołowa 0,25l. **Gruszka pieczona 100g**
Obiad	Ziemniaczana z zieleniną 0,4l **(9)**, schab gotowany 80g **(9)**, sos pietruszkowy 100 ml **(1,7)**, kasza jęczmienna 150g **(1)**, buraczki gotowane 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Grysikowa z zieleniną 0,4l **(1,9)**, gulasz drobiowo-wieprzowy 150 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, marchew gotowana, oprószana 120g **(1)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l **(1,9)**, udko luzowane z pieca 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 **(1,9)**, pulpeciki rybne 80g **(1,3,4)**, sos grecki 150 ml **(1,9)**, ziemniaki 150g, brokuł gotowany, z tartą bułką 60g **(1)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Jarzynowa z ziemniakami 0,4l **(9)**, makaron z białym serem na słodko 200/100g **(1,3,7)**, sos jogurtowo-waniliowy 100 ml **(7)**, sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, ser mozzarella 40g **(7)**, kiełbasa żywiecka 60g **(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 szynkowa drobiowa 60g **(6,9)**, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, serek wiejski 50g **(7)**, szynka beskidzka wieprzowa 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, serek śmietankowy 75g **(7)**, miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, polędwica drobiowa z koperkiem 60g **(6,9)**, dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
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)**, skyr owocowy 150g **(7)**.	Rogal 50g **(1)**, jogurt naturalny 150g **(7)**.
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2589	2594	2528	2558	2591
Białko (g)	99	96	100	102	98
Tłuszcze (g) Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	87 30	85 29	84 25	88 28	87 27
Węglowodany (g) cukry (g)	353 46	361 60	343 57	338 62	354 49
Błonnik (g)	26	27	28	25	27
Sól (g)	5,3	5,1	5,2	5,3	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 PODSTAWOWA od 26.03.-04.04.26r. (część I)					
Posiłek	**CZWARTEK 26.03.26r.**	**PIĄTEK 27.03.26r.**	**SOBOTA 28.03.26r.**	**NIEDZIELA 29.03.26r.**	**PONIEDZIAŁEK 30.03.26r.**
Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, szynka gotowana wieprzowa 60g **(6,9)**, dżem 40g, pomidor 40g, ogórek kiszony 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7).** **Gruszka 100g**	Ryż na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasta z jaj ze szczypiorkiem 100g **(3)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7).** **Jabłko 100g**	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenno-żytnie 30g **(1)**, **bułka pszenna** 70g **(1)**, masło 20g **(7)**, salceson ozorkowy 50g **(6,9)**, polędwica drobiowa 50g **(6,9)**, ogórek konserwowy 40g, pomidor 40g, **kakao na mleku 0,3l (1,7).** **Banan 100g**	Owsianka na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, serek wiejski 50g **(7)**, kiełbasa krakowska 50g **(6,9)**, ogórek zielony 40g, papryka czerwona 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7).** **Gruszka 100g**	Zacierka na mleku 0,3l **(1,3,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, serdelki drobiowe 120g **(6,9)**, musztarda 10g **(10)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7).** **Jabłko 100g**
Obiad	Pomidorowa z zacierką 0,4l **(1,3,7,9)**, udko z kością z pieca 100g **(9)**, sos beszamelowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, surówka z kapusty pekińskiej 60g, marchewka z groszkiem 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Kapuśniak z ziemniakami 0,4l **(9)**, filet rybny panierowany 100g **(1,3,4)**, sos jogurtowo-ziołowy 100 ml **(7)**, ziemniaki 150g, surówka z marchwi i jabłka 60g **(7)**, kalafior gotowany 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Brokułowa z ryżem 0,4l **(9)**, sos boloński 150 ml **(6,9)**, makaron 150g **(1,3)**, surówka z selera 75g **(7,9)**, szpinak kremowy 60g **(7)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Rosół z makaronem 0,4l **(1,3,9)**, kotlet drobiowy panierowany 100g **(1,3,9)**, sos cytrynowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, surówka z kapusty po żydowsku 60g, fasolka szparagowa gotowana, z tartą bułką 60g **(1)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l **(7)**, naleśniki z serem 2 szt. **(1,3,7)**, naleśniki z dżemem 2 szt. **(1,3,7)**, sos jogurtowo-owocowy 100 ml **(7)**, sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, ser żółty 50g **(7)**, polędwica drobiowa z koperkiem 50g **(6,9)**, papryka czerwona 40g, ogórek zielony 40g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, twarożek ziołowy 100g **(7)**, papryka czerwona 40g, ogórek kiszony 40g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, jaja z warzywami w galarecie 150g **(3,9)**, szynka bartnika drobiowa 50g **(6,9)**, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasta z tuńczyka 60g **(4,9)**, szynka beskidzka wieprzowa 40g **(6,9),** ogórek kiszony 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasztet drobiowo-wieprzowy 50g **(1,3,9)**, kiełbasa szynkowa drobiowa 50g **(6,9)**, ogórek konserwowy 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)	2531	2550	2563	2548	2572
Białko (g)	96	101	99	98	100
Tłuszcze (g) Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	88 27	87 29	85 26	86 28	90 27
Węglowodany (g) cukry (g)	339 59	340 49	351 47	345 48	341 61
Błonnik (g)	27	28	26	27	25
Sól (g)	5,3	5,1	5,2	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 26.03.-04.04.26r. (część II)					
Posiłek	**WTOREK 31.03.26r.**	**ŚRODA 01.04.26r.**	**CZWARTEK 02.04.26r.**	**PIĄTEK 03.04.26r.**	**SOBOTA 04.04.26r.**
Śniadanie	Manna na mleku 0,3l **(1,7)** pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, jajecznica z zieleniną 100g **(3)**, pomidor 40g, papryka czerwona 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7).** **Banan 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 kiszony 70g, sałata 10g, **kakao na mleku 0,3l (1,7).** **Gruszka 100g**	Kaszka kukurydziana mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, polędwica drobiowa 50g **(6,9)**, salceson podrobowy 50g **(6,9)**, ogórek konserwowy 40g, pomidor 40g, 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)**, pasta jajeczna z koperkiem 100g **(3)**, papryka czerwona 40g, ogórek zielony 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7).** **Banan 100g**	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenno-żytnie 30g **(1)**, **bułka pszenna** 70g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasta rybno-warzywna 100g **(4,9)**, pomidor 40g, ogórek kiszony 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l **(1,7) /** herbata ziołowa 0,25l. **Gruszka 100g**
Obiad	Zupa z soczewicy 0,4l **(9)**, schab gotowany 80g **(9)**, sos pietruszkowy 100 ml **(1,7)**, kasza gryczana 150g, sałatka szwedzka 60g, buraczki gotowane 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Grysikowa z zieleniną 0,4l **(1,9)**, wątróbka z jabłkiem i cebulką 80g **(9)**, ziemniaki 150g, surówka z kiszonej kapusty 60g, marchew gotowana, oprószana 60g **(1)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Ogórkowa z koperkiem 0,4l **(9)**, udko luzowane pieczone 80g **(9)**, sos pieczeniowy jasny 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, zasmażana czerwona kapusta 60g, warzywa gotowane 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Krem z białych warzyw z grzankami 0,4l **(1,9)**, pulpeciki rybne 80g **(1,3,4)**, sos grecki 150 ml **(1,9)**, ziemniaki 150g, brokuł gotowany, z tartą bułką 60g **(1)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Jarzynowa z ziemniakami 0,4l **(9)**, makaron z białym serem na słodko 200/100g **(1,3,7)**, sos jogurtowo-waniliowy 100 ml **(7)**, sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, ser mozzarella 40g **(7)**, kiełbasa żywiecka 60g **(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 szynkowa drobiowa 60g **(6,9)**, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, ser topiony 50g **(7)**, szynka beskidzka wieprzowa 50g **(6,9)**, papryka konserwowa 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, serek śmietankowy 75g **(7)**, miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, polędwica drobiowa z koperkiem 60g **(6,9)**, dżem 40g, ogórek konserwowy 40g, papryka czerwona 40g, herbata 0,25l.
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)**, skyr owocowy 150g **(7)**.	Rogal 50g **(1)**, jogurt naturalny 150g **(7)**.
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2589	2594	2573	2558	2591
Białko (g)	99	96	100	102	98
Tłuszcze (g) Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	87 30	85 29	86 25	88 28	87 27
Węglowodany (g) cukry (g)	353 46	361 60	350 57	338 62	354 49
Błonnik (g)	26	27	28	25	27
Sól (g)	5,3	5,1	5,2	5,3	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 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW od 26.03.-04.04.26r. (część I)					
Posiłek	**CZWARTEK 26.03.26r.**	**PIĄTEK 27.03.26r.**	**SOBOTA 28.03.26r.**	**NIEDZIELA 29.03.26r.**	**PONIEDZIAŁEK 30.03.26r.**
Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo graham 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, szynka gotowana wieprzowa 50g **(6,9)**, pasztet drobiowy 50g **(1,3,9)** pomidor 40g, ogórek kiszony 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,3l **(1,7).** **Gruszka 100g**	Ryż na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo graham 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasta z jaj ze szczypiorkiem 100g **(3)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,3l **(1,7).** **Jabłko 100g**	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo graham 30g **(1)**, **bułka grahamka** 70g **(1)**, masło 20g **(7)**, salceson ozorkowy 50g **(6,9)**, polędwica drobiowa 50g **(6,9)**, ogórek konserwowy 40g, pomidor 40g, **kakao na mleku b/c 0,3l (1,7).** **Kiwi 100g**	Owsianka na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo graham 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, serek wiejski 50g **(7)**, kiełbasa krakowska 50g **(6,9)**, ogórek zielony 40g, papryka czerwona 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,3l **(1,7).** **Gruszka 100g**	Zacierka na mleku 0,3l **(1,3,7)**, pieczywo graham 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, serdelki drobiowe 120g **(6,9)**, musztarda 10g **(10)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,3l **(1,7).** **Jabłko 100g**
II śniadanie	Budyń b/c 0,2l **(7)**.	Koktajl mleczno-truskawkowy b/c 0,2l **(7)**.	Jogurt owocowy b/c 150g **(7)**.	Serek homogenizowany b/c 150g **(7)**.	Kisiel owocowy b/c 0,3l.
Obiad	Pomidorowa z zacierką 0,4l **(1,3,7,9)**, udko z kością z pieca 100g **(9)**, sos beszamelowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, surówka z kapusty pekińskiej 60g, fasolka szparagowa gotowana 60g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Kapuśniak z ziemniakami 0,4l **(9)**, filet rybny panierowany 100g **(1,3,4)**, sos jogurtowo-ziołowy 100 ml **(7)**, ziemniaki 150g, surówka z marchwi i jabłka 60g **(7)**, kalafior gotowany 60g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Brokułowa z ryżem 0,4l **(9)**, sos boloński 150 ml **(6,9)**, makaron 150g **(1,3)**, surówka z selera 75g **(7,9)**, szpinak kremowy 60g **(7)**, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Rosół z makaronem 0,4l **(1,3,9)**, kotlet drobiowy panierowany 100g **(1,3,9)**, sos cytrynowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, surówka z kapusty po żydowsku 60g, fasolka szparagowa gotowana, z tartą bułką 60g **(1)**, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l **(7)**, kotlet warzywny 80g **(1,3,9)**, sos koperkowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, surówka Colesław 60g, cukinia duszona 60g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.
Kolacja	Pieczywo graham 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, ser żółty 50g **(7)**, polędwica drobiowa z koperkiem 50g **(6,9)**, papryka czerwona 40g, ogórek zielony 40g, herbata b/c 0,3l.	Pieczywo graham 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, twarożek ziołowy 100g **(7)**, papryka czerwona 40g, ogórek kiszony 40g, herbata b/c 0,3l.	Pieczywo graham 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, jaja z warzywami w galarecie 150g **(3,9)**, szynka bartnika drobiowa 50g **(6,9)**, herbata b/c 0,3l.	Pieczywo graham 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasta z tuńczyka 60g **(4,9)**, szynka beskidzka wieprzowa 40g **(6,9),** ogórek kiszony 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,3l.	Pieczywo graham 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasztet drobiowo-wieprzowy 50g **(1,3,9)**, kiełbasa szynkowa drobiowa 50g **(6,9)**, ogórek konserwowy 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)	2491	2550	2524	2505	2514
Białko (g)	98	104	99	106	96
Tłuszcze (g) Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	87 28	86 26	88 27	87 28	85 26
Węglowodany (g) cukry (g)	329 36	340 35	334 37	325 38	341 35
Błonnik (g)	26	25	25	27	24
Sól (g)	5,3	5,1	5,2	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 26.03.-04.04.26r. (część II)

Posiłek	WTOREK 31.03.26r.	ŚRODA 01.04.26r.	CZWARTEK 02.04.26r.	PIĄTEK 03.04.26r.	SOBOTA 04.04.26r.
Śniadanie	Manna na mleku 0,3l **(1,7)** pieczywo graham 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, jajecznica z zieleniną 100g **(3)**, pomidor 40g, papryka czerwona 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,3l **(1,7).** **Kiwi 100g**	Ryż na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo graham 30g **(1)**, **bułka grahamka** 70g **(1)**, masło 20g **(7)**, szynka zielonogórska wieprzowa 50g **(6,9)**, serek kanapkowy 50g **(7)**, ogórek kiszony 70g, sałata 10g, **kakao na mleku b/c 0,3l (1,7).** **Gruszka 100g**	Kaszka kukurydziana mleku 0,3l **(7)**, pieczywo graham 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, polędwica drobiowa 50g **(6,9)**, salceson podrobowy 50g **(6,9)**, ogórek konserwowy 40g, pomidor 40g, 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)**, pasta jajeczna z koperkiem 100g **(3)**, papryka czerwona 40g, ogórek zielony 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,3l **(1,7).** **Kiwi 100g**	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo graham 30g **(1)**, **bułka grahamka** 70g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasta rybno-warzywna 100g **(4,9)**, pomidor 40g, ogórek kiszony 40g, **kakao na mleku b/c 0,3l (1,7).** **Gruszka 100g**
II śniadanie	Budyń b/c 0,2l **(7)**.	Koktajl mleczno-truskawkowy b/c 0,2l **(7)**.	Jogurt naturalny 150g **(7)**.	Serek waniliowy b/c 150g **(7)**.	Kisiel owocowy b/c 0,3l.
Obiad	Zupa z soczewicy 0,4l **(9)**, schab gotowany 80g **(9)**, sos pietruszkowy 100 ml **(1,7)**, kasza gryczana 150g, sałatka szwedzka 60g, buraczki gotowane 60g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Grysikowa z zieleniną 0,4l **(1,9)**, wątróbka z jabłkiem i cebulką 80g **(9)**, ziemniaki 150g, surówka z kiszonej kapusty 60g, kalafior gotowany 60g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Ogórkowa z koperkiem 0,4l **(9)**, udko luzowane pieczone 80g **(9)**, sos pieczeniowy jasny 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, zasmażana czerwona kapusta 60g, warzywa gotowane 60g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Krem z białych warzyw z grzankami 0,4l **(1,9)**, pulpeciki rybne 80g **(1,3,4)**, sos grecki 150 ml **(1,9)**, ziemniaki 150g, brokuł gotowany, z tartą bułką 60g **(1)**, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Jarzynowa z ziemniakami 0,4l **(9)**, makaron z białym serem b/c 200/100g **(1,3,7)**, sos jogurtowo-waniliowy b/c 100 ml **(7)**, sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.
Kolacja	Pieczywo graham 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, ser mozzarella 40g **(7)**, kiełbasa żywiecka 60g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,3l.	Pieczywo graham 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, sałatka makaronowa z wędliną i warzywami 120g **(1,3,7,9)**, kiełbasa szynkowa drobiowa 60g **(6,9)**, herbata b/c 0,3l.	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)**, serek śmietankowy 100g **(7)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,3l.	Pieczywo graham 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, polędwica drobiowa z koperkiem 60g **(6,9)**, serek grani 40g **(7)**, ogórek konserwowy 40g, papryka czerwona 40g, 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 maślana 50g **(1,7)**, skyr owocowy 150g **(7)**.	Rogal 50g **(1)**, jogurt naturalny 150g **(7)**.

WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY

Energia (kcal)	2522	2534	2511	2531	2525
Białko (g)	106	100	99	105	98
Tłuszcze (g) Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	89 30	88 29	85 26	84 24	85 25
Węglowodany (g) cukry (g)	324 35	336 36	338 37	339 35	342 34
Błonnik (g)	26	27	28	25	24
Sól (g)	5,3	5,1	5,2	5,3	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 26.03.-04.04.26r. (część I)					
Posiłek	**CZWARTEK 26.03.26r.**	**PIĄTEK 27.03.26r.**	**SOBOTA 28.03.26r.**	**NIEDZIELA 29.03.26r.**	**PONIEDZIAŁEK 30.03.26r.**
Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7)**, szynka gotowana wieprzowa 60g **(6,9)**, dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7).** **Gruszka pieczona 100g**	Ryż na mleku 0,3l **(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).** **Jabłko pieczone 100g**	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenne 30g **(1)**, **bułka pszenna** 70g **(1)**, masło 15g **(7)**, pasta z pieczonych warzyw 50g **(9)**, polędwica drobiowa 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, **kakao na mleku 0,3l (1,7).** **Banan 100g**	Owsianka na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7)**, serek wiejski 50g **(7)**, kiełbasa krakowska 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7).** **Gruszka pieczona 100g**	Zacierka na mleku 0,3l **(1,3,7)**, pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7)**, serdelki drobiowe 120g **(6,9)**, ketchup 10g, 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 owocowy 150g **(7)**.	Serek homogenizowany 150g **(7)**.	Kakao na mleku 0,25l **(1,7)**, biszkopty 50g **(1,3)**.
Obiad	Pomidorowa z zacierką 0,4l **(1,3,7,9)**, udko z kością b/sk. z pieca 100g **(9)**, sos beszamelowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, marchewka z groszkiem 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Koperkowa z ziemniakami 0,4l **(9)**, filet rybny z pieca 80g **(4)**, sos jogurtowo-ziołowy 100 ml **(7)**, ziemniaki 150g, surówka z marchwi i jabłka 60g **(7)**, kalafior gotowany 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Brokułowa z ryżem 0,4l **(9)**, sos boloński 150 ml **(6,9)**, makaron 150g **(1,3)**, surówka z selera 75g **(7,9)**, szpinak gotowany 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Rosół jarski z makaronem 0,4l **(1,3,9)**, filet drobiowy gotowany 80g **(9)**, sos cytrynowy b/śm. 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, fasolka szparagowa gotowana, z tartą bułką 120g **(1)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l **(7)**, naleśniki z serem 2 szt. **(1,3,7)**, naleśniki z dżemem 2 szt. **(1,3,7)**, sos jogurtowo-owocowy 100 ml **(7)**, sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7)**, serek kanapkowy 50g **(7)**, polędwica drobiowa z koperkiem 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7)**, twarożek ziołowy 100g **(7)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7)**, białka jaj z warzywami w galarecie 150g **(3,9)**, szynka bartnika drobiowa 50g **(6,9)**, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7)**, pasta z tuńczyka 60g **(4,9)**, szynka beskidzka wieprzowa 40g **(6,9),** pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7)**, hummus z ciecierzycy 50g **(6)**, kiełbasa szynkowa drobiowa 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)	2529	2541	2538	2547	2594
Białko (g)	99	103	101	98	100
Tłuszcze (g) Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	83 23	84 25	80 23	82 24	85 25
Węglowodany (g) cukry (g)	347 62	343 53	354 51	354 52	357 61
Błonnik (g)	27	28	26	27	25
Sól (g)	5,3	5,1	5,2	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 26.03.-04.04.26r. (część II)					
Posiłek	**WTOREK 31.03.26r.**	**ŚRODA 01.04.26r.**	**CZWARTEK 02.04.26r.**	**PIĄTEK 03.04.26r.**	**SOBOTA 04.04.26r.**
Śniadanie	Manna na mleku 0,3l **(1,7)** pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7)**, jajecznica z białek jaj z zieleniną 100g **(3)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7).** **Banan 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).** **Gruszka pieczona 100g**	Kaszka kukurydziana mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7)**, polędwica drobiowa 50g **(6,9)**, pasta warzywna z koperkiem 50g **(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 białek jaj z koperkiem 100g **(3)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7).** **Banan 100g**	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenne 30g **(1)**, **bułka pszenna** 70g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasta rybno-warzywna 100g **(4,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l **(1,7) /** herbata ziołowa 0,25l. **Gruszka pieczona 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	Ziemniaczana z zieleniną 0,4l **(9)**, schab gotowany 80g **(9)**, sos pietruszkowy b/śm. 100 ml **(1,7)**, kasza jęczmienna 150g **(1)**, buraczki gotowane 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Grysikowa jarska z zieleniną 0,4l **(1,9)**, gulasz drobiowy 150 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, marchew gotowana, oprószana 120g **(1)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l **(1,9)**, udko luzowane b/sk. z pieca 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 **(1,9)**, pulpeciki rybne 80g **(1,3,4)**, sos grecki 150 ml **(1,9)**, ziemniaki 150g, brokuł gotowany, z tartą bułką 60g **(1)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Jarzynowa z ziemniakami 0,4l **(9)**, makaron z białym serem na słodko 200/100g **(1,3,7)**, sos jogurtowo-waniliowy 100 ml **(7)**, sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7)**, ser mozzarella light 40g **(7)**, kiełbasa żywiecka 60g **(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 szynkowa drobiowa 60g **(6,9)**, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7)**, serek wiejski 50g **(7)**, szynka beskidzka wieprzowa 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7)**, serek śmietankowy 75g **(7)**, miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, polędwica drobiowa z koperkiem 60g **(6,9)**, dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
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)**, skyr owocowy 150g **(7)**.	Rogal 50g **(1)**, jogurt naturalny 150g **(7)**.
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2595	2599	2544	2570	2598
Białko (g)	99	98	102	103	101
Tłuszcze (g) Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	84 27	83 25	82 24	85 25	84 23
Węglowodany (g) cukry (g)	361 51	365 64	348 57	349 65	360 52
Błonnik (g)	26	27	28	25	27
Sól (g)	5,3	5,1	5,2	5,3	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 <u>ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO od 26.03.-04.04.26r.</u> (część I)

Posiłek	CZWARTEK 26.03.26r.	PIĄTEK 27.03.26r.	SOBOTA 28.03.26r.	NIEDZIELA 29.03.26r.	PONIEDZIAŁEK 30.03.26r.
Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, szynka gotowana wieprzowa 60g **(6,9)**, dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7).** **Gruszka pieczona 100g**	Ryż na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasta z jaj z zieloną pietruszką 100g **(3)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7).** **Jabłko pieczone 100g**	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenne 30g **(1)**, **bułka pszenna** 70g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasta z pieczonych warzyw 50g **(9)**, polędwica drobiowa 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, **kakao na mleku 0,3l (1,7).** **Banan 100g**	Owsianka na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, serek wiejski 50g **(7)**, kiełbasa krakowska 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7).** **Gruszka pieczona 100g**	Zacierka na mleku 0,3l **(1,3,7)**, pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, serdelki drobiowe 120g **(6,9)**, 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 owocowy 150g **(7)**.	Serek homogenizowany 150g **(7)**.	Kakao na mleku 0,25l **(1,7)**, biszkopty 50g **(1,3)**.
Obiad	Pomidorowa z zacierką 0,4l **(1,3,7,9)**, udko z kością z pieca 100g **(9)**, sos beszamelowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, marchewka z groszkiem 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Koperkowa z ziemniakami 0,4l **(9)**, filet rybny z pieca 80g **(4)**, sos jogurtowo-ziołowy 100 ml **(7)**, ziemniaki 150g, surówka z marchwi i jabłka 60g **(7)**, kalafior gotowany 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Brokułowa z ryżem 0,4l **(9)**, sos boloński 150 ml **(6,9)**, makaron 150g **(1,3)**, surówka z selera 75g **(7,9)**, szpinak kremowy 60g **(7)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Rosół z makaronem 0,4l **(1,3,9)**, filet drobiowy gotowany 80g **(9)**, sos cytrynowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, fasolka szparagowa gotowana, z tartą bułką 120g **(1)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l **(7)**, naleśniki z serem 2 szt. **(1,3,7)**, naleśniki z dżemem 2 szt. **(1,3,7)**, sos jogurtowo-owocowy 100 ml **(7)**, sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, serek kanapkowy 50g **(7)**, polędwica drobiowa z koperkiem 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, twarożek ziołowy 100g **(7)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, jaja z warzywami w galarecie 150g **(3,9)**, szynka bartnika drobiowa 50g **(6,9)**, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasta z tuńczyka 60g **(4,9)**, szynka beskidzka wieprzowa 40g **(6,9),** pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasztet drobiowo-wieprzowy 50g **(1,3,9)**, kiełbasa szynkowa drobiowa 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)	2548	2561	2559	2567	2608
Białko (g)	102	103	101	100	104
Tłuszcze (g) Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	85 28	87 27	84 25	86 26	89 28
Węglowodany (g) cukry (g)	344 62	342 53	350 51	348 52	348 61
Błonnik (g)	27	28	26	27	25
Sól (g)	5,3	5,1	5,2	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 26.03.-04.04.26r. (część II)

Posiłek	WTOREK 31.03.26r.	ŚRODA 01.04.26r.	CZWARTEK 02.04.26r.	PIĄTEK 03.04.26r.	SOBOTA 04.04.26r.
Śniadanie	Manna na mleku 0,3l **(1,7)** pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, jajecznica z zieleniną 100g **(3)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7).** **Banan 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).** **Gruszka pieczona 100g**	Kaszka kukurydziana mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, polędwica drobiowa 50g **(6,9)**, pasta warzywna z koperkiem 50g **(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 jajeczna z koperkiem 100g **(3)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7).** **Banan 100g**	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenne 30g **(1)**, **bułka pszenna** 70g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasta rybno-warzywna 100g **(4,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l **(1,7) /** herbata ziołowa 0,25l. **Gruszka pieczona 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	Ziemniaczana z zieleniną 0,4l **(9)**, schab gotowany 80g **(9)**, sos pietruszkowy 100 ml **(1,7)**, kasza jęczmienna 150g **(1)**, buraczki gotowane 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Grysikowa z zieleniną 0,4l **(1,9)**, gulasz drobiowo-wieprzowy 150 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, marchew gotowana, oprószana 120g **(1)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l **(1,9)**, udko luzowane z pieca 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 **(1,9)**, pulpeciki rybne 80g **(1,3,4)**, sos grecki 150 ml **(1,9)**, ziemniaki 150g, brokuł gotowany, z tartą bułką 60g **(1)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Jarzynowa z ziemniakami 0,4l **(9)**, makaron z białym serem na słodko 200/100g **(1,3,7)**, sos jogurtowo-waniliowy 100 ml **(7)**, sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, ser mozzarella 40g **(7)**, kiełbasa żywiecka 60g **(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 szynkowa drobiowa 60g **(6,9)**, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, serek wiejski 50g **(7)**, szynka beskidzka wieprzowa 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, serek śmietankowy 75g **(7)**, miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, polędwica drobiowa z koperkiem 60g **(6,9)**, dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
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)**, skyr owocowy 150g **(7)**.	Rogal 50g **(1)**, jogurt naturalny 150g **(7)**.
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2601	2599	2559	2584	2598
Białko (g)	102	100	103	105	104
Tłuszcze (g) Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	86 29	85 26	87 27	89 26	88 25
Węglowodany (g) cukry (g)	354 51	358 64	341 57	341 65	348 52
Błonnik (g)	26	27	28	25	27
Sól (g)	5,3	5,1	5,2	5,3	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.