OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta BOGATOBIAŁKOWA od 06.03.26r.-15.03.26r. (część I)

Posiłek	PIĄTEK 06.03.26r.	SOBOTA 07.03.26r.	NIEDZIELA 08.03.26r.	PONIEDZIAŁEK 09.03.26r.	WTOREK 10.03.26r.
Śniadanie	Makaron na mleku 0,3l **(1,3,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasta jajeczna z koperkiem 100g **(3,7)**, 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)**, serek śmietankowy 50g **(7)**, kiełbasa żywiecka 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)**, szynka bartnika drobiowa 50g **(6,9)**, jajo gotowane 50g **(3)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7).** **Gruszka pieczona 100g**	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, serdelki drobiowe 120g **(9)**, ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7).** **Jabłko pieczone 100g**	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l **(1,7)**, 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).** **Banan 100g**
II śniadanie	Budyń 0,2l **(7)**.	Koktajl mleczno-owocowy 0,2l **(7)**.	Jogurt owocowy 150g **(7)**.	Serek homogenizowany 150g **(7)**.	Kakao na mleku 0,25l **(1,7)**, biszkopty 50g **(1,3)**.
Obiad	Ziemniaczana z zieleniną 0,4l **(9)**, filet rybny z pieca 80g **(4)**, sos grecki 150 ml **(9)**, ziemniaki 150g, kalafior gotowany 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Jarzynowa z kaszą jaglaną 0,4l **(9)**, kurczak w sosie śmietanowym 150 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, marchew gotowana, oprószana 120g **(1)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Rosół z makaronem 0,4l **(1,9)**, szynka wieprzowa gotowana 80g **(9)**, sos koperkowy 100 ml **(1,7)**, kasza jęczmienna 150g **(1)**, sałatka z buraczków 60g, fasolka szparagowa gotowana, z tartą bułką 60g **(1)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Barszcz czerwony ziemniakami 0,4l **(7,9)**, ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 150/100g, sos jogurtowo-waniliowy 100 ml **(7)**, sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Koperkowa z zieleniną 0,4l **(9)**, pulpet drobiowy 80g **(1,3,9)**, sos pietruszkowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, warzywa gotowane, z tartą bułką 120g **(1)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, twarożek z zieloną pietruszką 100g **(7)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasztet drobiowy 50g **(1,3,9)**, szynka gotowana wieprzowa 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, serek wiejski 50g **(7)**, kiełbasa szynkowa drobiowa 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, dżem 40g, polędwica drobiowa 60g **(6,9),** pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, paprykarz rybny 60g **(4,9)**, kiełbasa krakowska 40g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.
Posiłek nocny	Rogal 50g **(1)**, jogurt owocowy 150g **(7)**.	Bułka pszenna 50g **(1),** masło 10g **(7),** polędwica drobiowa z koperkiem 20g **(6,9)**, pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g **(1,7)**, skyr owocowy 150g **(7)**.	Rogal 50g **(1)**, jogurt naturalny 150g **(7)**.	Bułka maślana 50g **(1,7)**, serek waniliowy 150g **(7)**.
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2659	2618	2657	2670	2699
Białko (g)	109	102	103	106	105
Tłuszcze (g) Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	90 31	85 28	86 25	91 30	93 30
Węglowodany (g) cukry (g)	353 44	361 43	376 42	357 64	361 48
Błonnik (g)	25	28	27	24	27
Sól (g)	5,0	5,0	5,3	5,0	5,1

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta BOGATOBIAŁKOWA od 06.03.26r.-15.03.26r. (część II)

Posiłek	ŚRODA 11.03.26r.	CZWARTEK 12.03.26r.	PIĄTEK 13.03.26r.	SOBOTA 14.03.26r.	NIEDZIELA 15.03.26r.
Śniadanie	Zacierka na mleku 0,3l **(1,3,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 30g **(1)**, **bułka pszenna** 70g **(1)**, masło 20g **(7),** ser mozzarella 50g **(7)**, szynka gotowana wieprzowa 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, **kakao na mleku 0,3l (1,7)**. **Gruszka pieczona 100g**	Ryż na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, dżem 40g **(1,3,9)**, szynka zielonogórska wieprzowa 60g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7). Jabłko pieczone 100g**	Manna na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasta jajeczna z zieloną pietruszką 100g **(3,7)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7).** **Banan 100g**	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenno-żytnie 30g **(1)**, **bułka pszenna** 70g **(1)**, masło 20g **(7)**, serek grani 50g **(7)**, polędwica drobiowa 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, **kakao na mleku 0,3l (1,7)**. **Gruszka pieczona 100g**	Owsianka na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, kiełbasa szynkowa drobiowa 50g **(6,9)**, serek śmietankowy 50g **(7)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7). Jabłko pieczone 100g**
II śniadanie	Budyń 0,2l **(7)**.	Koktajl mleczno-owocowy 0,2l **(7)**.	Jogurt naturalny 150g **(7)**.	Kakao na mleku 0,25l **(1,7)**, biszkopty 50g **(1,3)**.	Serek waniliowy 150g **(7)**.
Obiad	Krupnik z ziemniakami 0,4l **(1,9)**, potrawka mięsna z warzywami 200g **(9)**, ziemniaki 150g, kalafior gotowany 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Pomidorowa z zacierką 0,4l **(1,3,7,9)**, udko luzowane z pieca 80g **(9)**, sos potrawkowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, surówka z marchwi, selera i jabłka 60g **(7,9)**, szpinak kremowy 60g **(7)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l **(9)**, klopsiki rybne 80g **(1,3,4)**, sos cytrynowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, warzywa gotowane 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Krem z brokuła z grzankami 0,4l **(1,7,9)**, risotto z mięsem drobiowym i jarzynami 150/80/60g **(9)**, sos pomidorowy 100 ml **(1,7)**, fasolka szparagowa gotowana, z tartą bułką 60g **(1)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Rosół z makaronem 0,4l **(1,3,9)**, filet drobiowy gotowany 80g **(9)**, sos beszamelowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, marchew gotowana oprószana, z groszkiem 120g **(1)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasztet drobiowo-wieprzowy 50g **(6,9)**, szynka bartnika drobiowa 50g **(7)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, sałatka jarzynowa 120g **(7,9)**, polędwica drobiowa z koperkiem 60g **(6,9)**, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, ser twarogowy 75g **(7)**, miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, jajo z warzywami w galarecie 150g **(3,9)**, kiełbasa krakowska 50g **(6,9)**, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasta mięsno-warzywna 60g **(9)**, szynka beskidzka wieprzowa 40g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.
Posiłek nocny	Rogal 50g **(1)**, jogurt owocowy 150g **(7)**.	Bułka pszenna 50g **(1),** masło 10g **(7),** szynka bartnika drobiowa 20g **(6,9)**, pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g **(1,7)**, skyr owocowy 150g **(7)**.	Bułka pszenna 50g **(1),** masło 10g **(7),** szynka zielonogórska wieprzowa 20g **(6,9)**, pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g **(1)**, jogurt naturalny 150g **(7)**.
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2646	2660	2677	2657	2659
Białko (g)	105	102	109	110	107
Tłuszcze (g) Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	92 32	90 30	89 32	90 29	93 32
Węglowodany (g) cukry (g)	350 45	373 63	360 65	352 43	349 44
Błonnik (g)	26	28	30	27	29
Sól (g)	5,3	5,1	5,0	5,3	5,4

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta **ŁATWOSTRAWNA od 06.03.26r.-15.03.26r.** (część I)					
Posiłek	**PIĄTEK 06.03.26r.**	**SOBOTA 07.03.26r.**	**NIEDZIELA 08.03.26r.**	**PONIEDZIAŁEK 09.03.26r.**	**WTOREK 10.03.26r.**
Śniadanie	Makaron na mleku 0,3l **(1,3,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasta jajeczna z koperkiem 100g **(3,7)**, 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)**, serek śmietankowy 50g **(7)**, kiełbasa żywiecka 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)**, szynka bartnika drobiowa 50g **(6,9)**, jajo gotowane 50g **(3)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7).** **Gruszka pieczona 100g**	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, serdelki drobiowe 120g **(9)**, ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7).** **Jabłko pieczone 100g**	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l **(1,7)**, 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).** **Banan 100g**
Obiad	Ziemniaczana z zieleniną 0,4l **(9)**, filet rybny z pieca 80g **(4)**, sos grecki 150 ml **(9)**, ziemniaki 150g, kalafior gotowany 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Jarzynowa z kaszą jaglaną 0,4l **(9)**, kurczak w sosie śmietanowym 150 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, marchew gotowana, oprószana 120g **(1)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Rosół z makaronem 0,4l **(1,9)**, szynka wieprzowa gotowana 80g **(9)**, sos koperkowy 100 ml **(1,7)**, kasza jęczmienna 150g **(1)**, sałatka z buraczków 60g, fasolka szparagowa gotowana, z tartą bułką 60g **(1)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Barszcz czerwony ziemniakami 0,4l **(7,9)**, ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 150/100g, sos jogurtowo-waniliowy 100 ml **(7)**, sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Koperkowa z zieleniną 0,4l **(9)**, pulpet drobiowy 80g **(1,3,9)**, sos pietruszkowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, warzywa gotowane, z tartą bułką 120g **(1)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, twarożek z zieloną pietruszką 100g **(7)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasztet drobiowy 50g **(1,3,9)**, szynka gotowana wieprzowa 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, serek wiejski 50g **(7)**, kiełbasa szynkowa drobiowa 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, dżem 40g, polędwica drobiowa 60g **(6,9),** pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, paprykarz rybny 60g **(4,9)**, kiełbasa krakowska 40g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.
Posiłek nocny	Rogal 50g **(1)**, jogurt owocowy 150g **(7)**.	Bułka pszenna 50g **(1),** masło 10g **(7),** polędwica drobiowa z koperkiem 20g **(6,9)**, pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g **(1,7)**, skyr owocowy 150g **(7)**.	Rogal 50g **(1)**, jogurt naturalny 150g **(7)**.	Bułka maślana 50g **(1,7)**, serek waniliowy 150g **(7)**.
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2539	2525	2527	2520	2573
Białko (g)	102	97	95	98	99
Tłuszcze (g) Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	86 29	89 28	86 25	87 26	90 26
Węglowodany (g) cukry (g)	340 41	334 43	343 42	336 58	342 42
Błonnik (g)	25	28	27	24	27
Sól (g)	5,0	5,0	5,3	5,0	5,1

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta **ŁATWOSTRAWNA od 06.03.26r.-15.03.26r.** **(część II)**					
Posiłek	**ŚRODA 11.03.26r.**	**CZWARTEK 12.03.26r.**	**PIĄTEK 13.03.26r.**	**SOBOTA 14.03.26r.**	**NIEDZIELA 15.03.26r.**
Śniadanie	Zacierka na mleku 0,3l **(1,3,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 30g **(1)**, **bułka pszenna** 70g **(1)**, masło 20g **(7),** ser mozzarella 50g **(7)**, szynka gotowana wieprzowa 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, **kakao na mleku 0,3l (1,7)**. **Gruszka pieczona 100g**	Ryż na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, dżem 40g **(1,3,9)**, szynka zielonogórska wieprzowa 60g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7). Jabłko pieczone 100g**	Manna na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasta jajeczna z zieloną pietruszką 100g **(3,7)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7).** **Banan 100g**	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenno-żytnie 30g **(1)**, **bułka pszenna** 70g **(1)**, masło 20g **(7)**, serek grani 50g **(7)**, polędwica drobiowa 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, **kakao na mleku 0,3l (1,7)**. **Gruszka pieczona 100g**	Owsianka na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, kiełbasa szynkowa drobiowa 50g **(6,9)**, serek śmietankowy 50g **(7)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7). Jabłko pieczone 100g**
Obiad	Krupnik z ziemniakami 0,4l **(1,9)**, potrawka mięsna z warzywami 200g **(9)**, ziemniaki 150g, kalafior gotowany 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Pomidorowa z zacierką 0,4l **(1,3,7,9)**, udko luzowane z pieca 80g **(9)**, sos potrawkowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, surówka z marchwi, selera i jabłka 60g **(7,9)**, szpinak kremowy 60g **(7)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l **(9)**, klopsiki rybne 80g **(1,3,4)**, sos cytrynowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, warzywa gotowane 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Krem z brokuła z grzankami 0,4l **(1,7,9)**, risotto z mięsem drobiowym i jarzynami 150/80/60g **(9)**, sos pomidorowy 100 ml **(1,7)**, fasolka szparagowa gotowana, z tartą bułką 60g **(1)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Rosół z makaronem 0,4l **(1,3,9)**, filet drobiowy gotowany 80g **(9)**, sos beszamelowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, marchew gotowana oprószana, z groszkiem 120g **(1)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasztet drobiowo-wieprzowy 50g **(6,9)**, szynka bartnika drobiowa 50g **(7)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, sałatka jarzynowa 120g **(7,9)**, polędwica drobiowa z koperkiem 60g **(6,9)**, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, ser twarogowy 75g **(7)**, miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, jajo z warzywami w galarecie 150g **(3,9)**, kiełbasa krakowska 50g **(6,9)**, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasta mięsno-warzywna 60g **(9)**, szynka beskidzka wieprzowa 40g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.
Posiłek nocny	Rogal 50g **(1)**, jogurt owocowy 150g **(7)**.	Bułka pszenna 50g **(1),** masło 10g **(7),** szynka bartnika drobiowa 20g **(6,9)**, pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g **(1,7)**, skyr owocowy 150g **(7)**.	Bułka pszenna 50g **(1),** masło 10g **(7),** szynka zielonogórska wieprzowa 20g **(6,9)**, pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g **(1)**, jogurt naturalny 150g **(7)**.
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2526	2567	2587	2509	2533
Białko (g)	98	97	103	101	100
Tłuszcze (g) Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	89 29	87 28	86 29	86 25	89 28
Węglowodany (g) cukry (g)	333 40	349 60	350 59	333 38	330 40
Błonnik (g)	26	28	30	27	29
Sól (g)	5,3	5,1	5,0	5,3	5,4

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta PODSTAWOWA od 06.03.26r.-15.03.26r. (część I)

Posiłek	PIĄTEK 06.03.26r.	SOBOTA 07.03.26r.	NIEDZIELA 08.03.26r.	PONIEDZIAŁEK 09.03.26r.	WTOREK 10.03.26r.
Śniadanie	Makaron na mleku 0,3l **(1,3,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasta jajeczna z koperkiem 100g **(3,7)**, ogórek zielony 40g, pomidor 40g, 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)**, serek śmietankowy 50g **(7)**, kiełbasa żywiecka 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)**, szynka bartnika drobiowa 50g **(6,9)**, jajo gotowane 50g **(3)**, sos tatarski 40g **(7)**, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7).** **Gruszka 100g**	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, serdelki drobiowe 120g **(9)**, musztarda 10g **(10)**, ogórek kiszony 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7).** **Jabłko 100g**	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, jajecznica na parze z zieleniną 100g **(3)**, pomidor 40g, papryka czerwona 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7).** **Banan 100g**
Obiad	Kapuśniak z ziemniakami 0,4l **(9)**, filet rybny panierowany 100g **(1,3,4)**, sos grecki 150 ml **(9)**, ziemniaki 150g, kalafior gotowany 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Jarzynowa z kaszą jaglaną 0,4l **(9)**, kurczak w sosie śmietanowo-musztardowym 150 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, surówka z białej kapusty 60g, marchew gotowana, oprószana 60g **(1)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Rosół z makaronem 0,4l **(1,9)**, szynka wieprzowa gotowana 80g **(9)**, sos pieczarkowy 100 ml **(1,7)**, kasza gryczana 150g, sałatka z buraczków 60g, fasolka szparagowa gotowana, z tartą bułką 60g **(1)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Barszcz ukraiński z fasolą i ziemniakami 0,4l **(6,7,9)**, ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 150/100g, sos jogurtowo-waniliowy 100 ml **(7)**, sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Zupa z zielonej soczewicy 0,4l **(9)**, pulpet drobiowy 80g **(1,3,9)**, sos pietruszkowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, surówka z kiszonego ogórka 60g, warzywa gotowane, z tartą bułką 60g **(1)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, twarożek z zieloną pietruszką 100g **(7)**, papryka czerwona 40g, ogórek kiszony 40g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasztet drobiowy 50g **(1,3,9)**, szynka gotowana wieprzowa 50g **(6,9)**, ogórek konserwowy 40g, papryka czerwona 40g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, kiełbasa szynkowa drobiowa 50g **(6,9)**, ser żółty 50g **(7)**, ogórek zielony 40g, papryka konserwowa 40g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, dżem 40g, polędwica drobiowa 60g **(6,9),** ogórek zielony 40g, pomidor 40g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, paprykarz rybny 60g **(4,9)**, kiełbasa krakowska 40g **(6,9)**, ogórek kiszony 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.
Posiłek nocny	Rogal 50g **(1)**, jogurt owocowy 150g **(7)**.	Bułka pszenna 50g **(1),** masło 10g **(7),** polędwica drobiowa z koperkiem 20g **(6,9)**, pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g **(1,7)**, skyr owocowy 150g **(7)**.	Rogal 50g **(1)**, jogurt naturalny 150g **(7)**.	Bułka maślana 50g **(1,7)**, serek waniliowy 150g **(7)**.
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2539	2525	2550	2520	2573
Białko (g)	102	97	100	98	99
Tłuszcze (g) Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	86 29	89 28	91 30	87 26	90 26
Węglowodany (g) cukry (g)	340 41	334 43	333 42	336 58	342 42
Błonnik (g)	25	28	27	24	27
Sól (g)	5,0	5,0	5,3	5,0	5,1

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta PODSTAWOWA od 06.03.26r.-15.03.26r. (część II)

Posiłek	ŚRODA 11.03.26r.	CZWARTEK 12.03.26r.	PIĄTEK 13.03.26r.	SOBOTA 14.03.26r.	NIEDZIELA 15.03.26r.
Śniadanie	Zacierka na mleku 0,3l **(1,3,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 30g **(1)**, **bułka pszenna** 70g **(1)**, masło 20g **(7),** ser mozzarella 50g **(7)**, szynka gotowana wieprzowa 50g **(6,9)**, papryka konserwowa 40g, ogórek zielony 40g, **kakao na mleku 0,3l (1,7)**. **Gruszka 100g**	Ryż na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, dżem 40g **(1,3,9)**, szynka zielonogórska wieprzowa 60g **(6,9)**, ogórek zielony 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7).** **Jabłko 100g**	Manna na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasta jajeczna z zieloną pietruszką 100g **(3,7)**, pomidor 40g, papryka czerwona 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7).** **Banan 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)**, papryka konserwowa 70g, sałata 10g, **kakao na mleku 0,3l (1,7)**. **Gruszka 100g**	Owsianka na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, kiełbasa szynkowa drobiowa 50g **(6,9)**, ser topiony 50g **(7)**, ogórek konserwowy 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7).** **Jabłko 100g**
Obiad	Krupnik z ziemniakami 0,4l **(1,9)**, fasolka po bretońsku 200g **(9)**, ziemniaki 150g, kalafior gotowany 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Pomidorowa z zacierką 0,4l **(1,3,7,9)**, udko luzowane z pieca 80g **(9)**, sos potrawkowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, surówka z marchwi, selera i jabłka 60g **(7,9)**, szpinak kremowy 60g **(7)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Zupa ogórkowa 0,4l **(7,9)**, klopsiki rybne 80g **(1,3,4)**, sos chrzanowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, surówka bułgarska 60g, warzywa gotowane 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Krem z brokuła z grzankami 0,4l **(1,7,9)**, risotto z mięsem drobiowym i jarzynami 150/80/60g **(9)**, sos pomidorowy 100 ml **(1,7)**, fasolka szparagowa gotowana, z tartą bułką 60g **(1)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Rosół z makaronem 0,4l **(1,3,9)**, filet drobiowy panierowany 100g **(1,3,9)**, sos beszamelowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, Colesław z zieloną pietruszką 60g, marchew gotowana oprószana, z groszkiem 60g **(1)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasztet drobiowo-wieprzowy 50g **(6,9)**, szynka bartnika drobiowa 50g **(7)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, sałatka jarzynowa 120g **(7,9)**, polędwica drobiowa z koperkiem 60g **(6,9)**, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, ser twarogowy 75g **(7)**, miód 25g, ogórek zielony 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, jajo z warzywami w galarecie 150g **(3,9)**, kiełbasa krakowska 50g **(6,9)**, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasta mięsno-warzywna 50g **(9)**, szynka beskidzka wieprzowa 50g **(6,9)**, papryka czerwona 40g, ogórek kiszony 40g, herbata 0,3l.
Posiłek nocny	Rogal 50g **(1)**, jogurt owocowy 150g **(7)**.	Bułka pszenna 50g **(1),** masło 10g **(7),** szynka bartnika drobiowa 20g **(6,9)**, pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g **(1,7)**, skyr owocowy 150g **(7)**.	Bułka pszenna 50g **(1),** masło 10g **(7),** szynka zielonogórska wieprzowa 20g **(6,9)**, pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g **(1)**, jogurt naturalny 150g **(7)**.
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2541	2567	2587	2525	2569
Białko (g)	96	97	103	99	100
Tłuszcze (g) Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	89 29	87 28	86 29	89 28	92 31
Węglowodany (g) cukry (g)	339 40	349 60	350 59	332 38	335 40
Błonnik (g)	26	28	30	27	29
Sól (g)	5,3	5,1	5,0	5,3	5,4

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW od 06.03.26r.-15.03.26r. (część I)

Posiłek	PIĄTEK 06.03.26r.	SOBOTA 07.03.26r.	NIEDZIELA 08.03.26r.	PONIEDZIAŁEK 09.03.26r.	WTOREK 10.03.26r.
Śniadanie	Makaron na mleku 0,3l **(1,3,7)**, pieczywo graham 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasta jajeczna z koperkiem 100g **(3,7)**, ogórek zielony 40g, pomidor 40g, 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)**, serek śmietankowy 50g **(7)**, kiełbasa żywiecka 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, **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)**, szynka bartnika drobiowa 50g **(6,9)**, jajo gotowane 50g **(3)**, sos tatarski 40g **(7)**, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,3l **(1,7).** **Gruszka 100g**	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo graham 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, serdelki drobiowe 120g **(9)**, musztarda 10g **(10)**, ogórek kiszony 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,3l **(1,7).** **Jabłko 100g**	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo graham 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, jajecznica na parze z zieleniną 100g **(3)**, pomidor 40g, ogórek konserwowy 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,3l **(1,7).** **Kiwi 100g**
II śniadanie	Budyń b/c 0,2l **(7)**.	Koktajl mleczno-owocowy b/c 0,2l **(7)**.	Sok warzywny 0,2l.	Serek homogenizowany b/c 150g **(7)**.	Kisiel owocowy b/c 0,3l.
Obiad	Kapuśniak z ziemniakami 0,4l **(9)**, filet rybny panierowany 100g **(1,3,4)**, sos grecki 150 ml **(9)**, ziemniaki 150g, kalafior gotowany 60g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Jarzynowa z kaszą jaglaną 0,4l **(9)**, kurczak w sosie śmietanowo-musztardowym 150 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, surówka z białej kapusty 60g, bukiet jarzyn gotowanych 60g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Rosół z makaronem 0,4l **(1,9)**, szynka wieprzowa gotowana 80g **(9)**, sos pieczarkowy 100 ml **(1,7)**, kasza gryczana 150g, sałatka z buraczków 60g, fasolka szparagowa gotowana, z tartą bułką 60g **(1)**, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Barszcz ukraiński z fasolą i ziemniakami 0,4l **(6,7,9)**, kotlet sojowy 80g **(1,3,6)**, sos cytrynowy 100 ml **(7)**, ryż 150g, sałata z jogurtem 60g **(7)**, brokuł gotowany 60g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Zupa z zielonej soczewicy 0,4l **(9)**, pulpet drobiowy 80g **(1,3,9)**, sos pietruszkowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, surówka z kiszonego ogórka 60g, warzywa gotowane, z tartą bułką 60g **(1)**, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.
Kolacja	Pieczywo graham 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, twarożek z zieloną pietruszką 100g **(7)**, papryka czerwona 40g, ogórek kiszony 40g, herbata b/c 0,3l.	Pieczywo graham 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasztet drobiowy 50g **(1,3,9)**, szynka gotowana wieprzowa 50g **(6,9)**, ogórek konserwowy 40g, papryka czerwona 40g, herbata b/c 0,3l.	Pieczywo graham 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, kiełbasa szynkowa drobiowa 50g **(6,9)**, ser żółty 50g **(7)**, ogórek zielony 40g, papryka konserwowa 40g, herbata b/c 0,3l.	Pieczywo graham 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, serek łaciaty 50g **(7)**, polędwica drobiowa 50g **(6,9),** ogórek zielony 40g, pomidor 40g, herbata b/c 0,3l.	Pieczywo graham 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, paprykarz rybny 60g **(4,9)**, kiełbasa krakowska 40g **(6,9)**, ogórek kiszony 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,3l.
Posiłek nocny	Bułka grahamka 70g **(1)**, jogurt owocowy b/c 150g **(7)**.	Bułka grahamka 70g **(1),** masło 10g **(7),** polędwica drobiowa z koperkiem 20g **(6,9)**, pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka grahamka 70g **(1)**, skyr owocowy b/c 150g **(7)**.	Wafle ryżowe 40g, jogurt naturalny 150g **(7)**.	Wafle ryżowe 40g, serek waniliowy b/c 150g **(7)**.

WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY

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

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW od 06.03.26r.-15.03.26r. (część II)

Posiłek	ŚRODA 11.03.26r.	CZWARTEK 12.03.26r.	PIĄTEK 13.03.26r.	SOBOTA 14.03.26r.	NIEDZIELA 15.03.26r.
Śniadanie	Zacierka na mleku 0,3l **(1,3,7)**, pieczywo graham 30g **(1)**, **bułka grahamka** 70g **(1)**, masło 20g **(7)**, ser mozzarella 50g **(7)**, szynka gotowana wieprzowa 50g **(6,9)**, papryka czerwona 40g, ogórek zielony 40g, **kakao na mleku b/c 0,3l (1,7)**. **Gruszka 100g**	Ryż na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo graham 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, serek grani 50g **(7)**, szynka zielonogórska wieprzowa 50g **(6,9)**, ogórek kiszony 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,3l **(1,7).** **Jabłko 100g**	Manna na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo graham 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasta jajeczna z zieloną pietruszką 100g **(3,7)**, pomidor 40g, papryka czerwona 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)**, salceson ozorkowy 50g **(6,9)**, polędwica drobiowa 50g **(6,9)**, papryka konserwowa 70g, sałata 10g, **kakao na mleku b/c 0,3l (1,7)**. **Gruszka 100g**	Owsianka na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo graham 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, kiełbasa szynkowa drobiowa 50g **(6,9)**, ser topiony 50g **(7)**, ogórek konserwowy 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,3l **(1,7).** **Jabłko 100g**
II śniadanie	Budyń b/c 0,2l **(7)**.	Koktajl mleczno-owocowy b/c 0,2l **(7)**.	Sok warzywny 0,2l.	Kisiel owocowy b/c 0,3l.	Serek waniliowy b/c 150g **(7)**.
Obiad	Krupnik z ziemniakami 0,4l **(1,9)**, fasolka po bretońsku 200g **(9)**, ziemniaki 150g, kalafior gotowany 60g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Pomidorowa z zacierką 0,4l **(1,3,7,9)**, udko luzowane z pieca 80g **(9)**, sos potrawkowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, surówka z marchwi, selera i jabłka 60g **(7,9)**, szpinak kremowy 60g **(7)**, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Zupa ogórkowa 0,4l **(7,9)**, klopsiki rybne 80g **(1,3,4)**, sos chrzanowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, surówka bułgarska 60g, warzywa gotowane 60g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Krem z brokuła z grzankami 0,4l **(1,7,9)**, risotto z mięsem drobiowym i jarzynami 150/80/60g **(9)**, sos pomidorowy 100 ml **(1,7)**, fasolka szparagowa gotowana, z tartą bułką 60g **(1)**, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Rosół z makaronem 0,4l **(1,3,9)**, filet drobiowy panierowany 100g **(1,3,9)**, sos beszamelowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, Colesław z zieloną pietruszką 60g, brokuł gotowany 60g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.
Kolacja	Pieczywo graham 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasztet drobiowo-wieprzowy 50g **(6,9)**, szynka bartnika drobiowa 50g **(7)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,3l.	Pieczywo graham 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, sałatka jarzynowa 120g **(7,9)**, polędwica drobiowa z koperkiem 60g **(6,9)**, herbata b/c 0,3l.	Pieczywo graham 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, twarożek ziołowy 100g **(7)**, ogórek zielony 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,3l.	Pieczywo graham 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, jajo z warzywami w galarecie 150g **(3,9)**, kiełbasa krakowska 50g **(6,9)**, herbata b/c 0,3l.	Pieczywo graham 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasta mięsno-warzywna 50g **(9)**, szynka beskidzka wieprzowa 50g **(6,9)**, papryka czerwona 40g, ogórek kiszony 40g, herbata b/c 0,3l.
Posiłek nocny	Bułka grahamka 70g **(1)**, jogurt owocowy b/c 150g **(7)**.	Bułka grahamka 70g **(1),** masło 10g **(7),** szynka bartnika drobiowa 20g **(6,9)**, pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka grahamka 70g **(1)**, skyr owocowy b/c 150g **(7)**.	Wafle ryżowe 40g, serek homogenizowany b/c 150g **(7)**.	Jogurt naturalny 150g **(7)**.
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2547	2528	2564	2540	2558
Białko (g)	104	100	105	101	103
Tłuszcze (g) Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	86 26	88 28	88 30	85 28	87 30
Węglowodany (g) cukry (g)	339 36	334 39	338 37	338 35	341 36
Błonnik (g)	26	28	30	27	29
Sól (g)	5,3	5,1	5,0	5,3	5,4

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU od 06.03.26r.-15.03.26r. (część I)					
Posiłek	**PIĄTEK 06.03.26r.**	**SOBOTA 07.03.26r.**	**NIEDZIELA 08.03.26r.**	**PONIEDZIAŁEK 09.03.26r.**	**WTOREK 10.03.26r.**
Śniadanie	Makaron na mleku 0,3l **(1,3,7)**, pieczywo pszenne 100g **(1)**, pasta z białek jaj z koperkiem 100g **(3,7)**, 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)**, serek śmietankowy 50g **(7)**, kiełbasa żywiecka 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)**, szynka bartnika drobiowa 50g **(6,9)**, pasta z białek jaj z zieleniną 50g **(3,7)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7).** **Gruszka pieczona 100g**	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7)**, serdelki drobiowe 120g **(9)**, ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7).** **Jabłko pieczone 100g**	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7)**, jajecznica na parze z białek jaj z zieleniną 100g **(3)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7).** **Banan 100g**
II śniadanie	Budyń 0,2l **(7)**.	Koktajl mleczno-owocowy 0,2l **(7)**.	Jogurt owocowy 150g **(7)**.	Serek homogenizowany 150g **(7)**.	Kakao na mleku 0,25l **(1,7)**, biszkopty 50g **(1,3)**.
Obiad	Ziemniaczana z zieleniną 0,4l **(9)**, filet rybny z pieca 80g **(4)**, sos grecki 150 ml **(9)**, ziemniaki 150g, kalafior gotowany 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Jarzynowa z kaszą jaglaną 0,4l **(9)**, kurczak w sosie jogurtowo-ziołowym 150 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, marchew gotowana, oprószana 120g **(1)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Rosół z makaronem 0,4l **(1,3,9)**, filet drobiowy gotowany 80g **(9)**, sos koperkowy b/śm. 100 ml **(1,7)**, kasza jęczmienna 150g **(1)**, sałatka z buraczków 60g, fasolka szparagowa gotowana, z tartą bułką 60g **(1)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Barszcz czerwony ziemniakami 0,4l **(7,9)**, ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 150/100g, sos jogurtowo-waniliowy 100 ml **(7)**, sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Koperkowa z zieleniną 0,4l **(9)**, pulpet drobiowy 80g **(1,3,9)**, sos pietruszkowy b/śm. 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, warzywa gotowane, z tartą bułką 120g **(1)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7)**, twarożek z zieloną pietruszką 100g **(7)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7)**, dżem 40g**,** szynka gotowana wieprzowa 60g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7)**, serek wiejski 50g **(7)**, kiełbasa szynkowa drobiowa 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7)**, dżem 40g, polędwica drobiowa 60g **(6,9),** pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7)**, paprykarz rybny 60g **(4,9)**, kiełbasa krakowska 40g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.
Posiłek nocny	Rogal 50g **(1)**, jogurt owocowy 150g **(7)**.	Bułka pszenna 50g **(1),** masło 10g **(7),** polędwica drobiowa z koperkiem 20g **(6,9)**, pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g **(1,7)**, skyr owocowy 150g **(7)**.	Rogal 50g **(1)**, jogurt naturalny 150g **(7)**.	Bułka maślana 50g **(1,7)**, serek waniliowy 150g **(7)**.
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2520	2507	2491	2480	2502
Białko (g)	97	95	93	102	100
Tłuszcze (g) Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	83 24	85 23	82 25	83 24	82 24
Węglowodany (g) cukry (g)	340 41	334 61	343 42	336 58	342 42
Błonnik (g)	25	28	27	24	27
Sól (g)	5,0	5,0	5,3	5,0	5,1

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU od 06.03.26r.-15.03.26r. (część II)

Posiłek	ŚRODA 11.03.26r.	CZWARTEK 12.03.26r.	PIĄTEK 13.03.26r.	SOBOTA 14.03.26r.	NIEDZIELA 15.03.26r.
Śniadanie	Zacierka na mleku 0,3l **(1,3,7)**, pieczywo pszenne 30g **(1)**, **bułka pszenna** 70g **(1)**, masło 15g **(7)**, ser mozzarella 50g **(7)**, szynka gotowana wieprzowa 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, **kakao na mleku 0,3l (1,7)**. **Gruszka pieczona 100g**	Ryż na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7)**, dżem 40g **(1,3,9)**, szynka zielonogórska wieprzowa 60g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7). Jabłko pieczone 100g**	Manna na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7)**, pasta z białek jaj z zieloną pietruszką 100g **(3,7)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7).** **Banan 100g**	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenne 30g **(1)**, **bułka pszenna** 70g **(1)**, masło 15g **(7)**, serek grani 50g **(7)**, polędwica drobiowa 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, **kakao na mleku 0,3l (1,7)**. **Gruszka pieczona 100g**	Owsianka na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7)**, kiełbasa szynkowa drobiowa 50g **(6,9)**, serek śmietankowy 50g **(7)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7). Jabłko pieczone 100g**
II śniadanie	Budyń 0,2l **(7)**.	Koktajl mleczno-owocowy 0,2l **(7)**.	Jogurt naturalny 150g **(7)**.	Kakao na mleku 0,25l **(1,7)**, biszkopty 50g **(1,3)**.	Serek waniliowy 150g **(7)**.
Obiad	Krupnik z ziemniakami 0,4l **(1,9)**, potrawka mięsna z warzywami 200g **(9)**, ziemniaki 150g, kalafior gotowany 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Pomidorowa z zacierką 0,4l **(1,3,7,9)**, udko luzowane b/sk. z pieca 80g **(9)**, sos potrawkowy b/śm. 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, surówka z marchwi, selera i jabłka 60g **(7,9)**, szpinak kremowy 60g **(7)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l **(9)**, klopsiki rybne 80g **(1,3,4)**, sos cytrynowy b/śm. 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, warzywa gotowane 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Krem z brokuła z grzankami 0,4l **(1,7,9)**, risotto z mięsem drobiowym i jarzynami 150/80/60g **(9)**, sos pomidorowy b/śm. 100 ml **(1,7)**, fasolka szparagowa gotowana, z tartą bułką 60g **(1)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Rosół jarski z makaronem 0,4l **(1,3,9)**, filet drobiowy gotowany 80g **(9)**, sos beszamelowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, marchew gotowana oprószana, z groszkiem 120g **(1)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7)**, pasta z białek jaj z koperkiem 50g **(3,7)**, szynka bartnika drobiowa 50g **(7)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7)**, sałatka jarzynowa 120g **(7,9)**, polędwica drobiowa z koperkiem 60g **(6,9)**, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7)**, ser twarogowy 75g **(7)**, miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7)**, dżem 40g, kiełbasa krakowska 60g **(6,9)**, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 15g **(7)**, pasta mięsno-warzywna 50g **(9)** szynka beskidzka wieprzowa 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.
Posiłek nocny	Rogal 50g **(1)**, jogurt owocowy 150g **(7)**.	Bułka pszenna 50g **(1),** masło 10g **(7),** szynka bartnika drobiowa 20g **(6,9)**, pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g **(1,7)**, skyr owocowy 150g **(7)**.	Bułka pszenna 50g **(1),** masło 10g **(7),** szynka zielonogórska wieprzowa 20g **(6,9)**, pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g **(1)**, jogurt naturalny 150g **(7)**.
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2497	2512	2543	2462	2491
Białko (g)	99	98	101	103	102
Tłuszcze (g) Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	80 22	81 23	80 21	79 24	91 23
Węglowodany (g) cukry (g)	333 40	349 60	350 59	333 38	330 40
Błonnik (g)	26	28	30	27	29
Sól (g)	5,3	5,1	5,0	5,3	5,4

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta <u>ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO od 06.03.26r.-15.03.26r.</u> (część I)

Posiłek	PIĄTEK 06.03.26r.	SOBOTA 07.03.26r.	NIEDZIELA 08.03.26r.	PONIEDZIAŁEK 09.03.26r.	WTOREK 10.03.26r.
Śniadanie	Makaron na mleku 0,3l **(1,3,7)**, pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasta jajeczna z koperkiem 100g **(3,7)**, 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)**, serek śmietankowy 50g **(7)**, kiełbasa żywiecka 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)**, szynka bartnika drobiowa 50g **(6,9)**, jajo gotowane 50g **(3)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7).** **Gruszka pieczona 100g**	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, serdelki drobiowe 120g **(9)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7).** **Jabłko pieczone 100g**	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l **(1,7)**, 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).** **Banan 100g**
II śniadanie	Budyń 0,2l **(7)**.	Koktajl mleczno-owocowy 0,2l **(7)**.	Jogurt owocowy 150g **(7)**.	Serek homogenizowany 150g **(7)**.	Kakao na mleku 0,25l **(1,7)**, biszkopty 50g **(1,3)**.
Obiad	Ziemniaczana z zieleniną 0,4l **(9)**, filet rybny z pieca 80g **(4)**, sos grecki 150 ml **(9)**, ziemniaki 150g, kalafior gotowany 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Jarzynowa z kaszą jaglaną 0,4l **(9)**, kurczak w sosie śmietanowo-ziołowym 150 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, marchew gotowana, oprószana 120g **(1)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Rosół z makaronem 0,4l **(1,3,9)**, szynka wieprzowa gotowana 80g **(9)**, sos koperkowy 100 ml **(1,7)**, kasza jęczmienna 150g **(1)**, sałatka z buraczków 60g, fasolka szparagowa gotowana, z tartą bułką 60g **(1)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Barszcz czerwony ziemniakami 0,4l **(7,9)**, ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 150/100g, sos jogurtowo-waniliowy 100 ml **(7)**, sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Koperkowa z zieleniną 0,4l **(9)**, pulpet drobiowy 80g **(1,3,9)**, sos pietruszkowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, warzywa gotowane, z tartą bułką 120g **(1)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, twarożek z zieloną pietruszką 100g **(7)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasztet drobiowy 50g **(1,3,9)**, szynka gotowana wieprzowa 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, serek wiejski 50g **(7)**, kiełbasa szynkowa drobiowa 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, dżem 40g, polędwica drobiowa 60g **(6,9),** pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, paprykarz rybny 60g **(4,9)**, kiełbasa krakowska 40g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.
Posiłek nocny	Rogal 50g **(1)**, jogurt owocowy 150g **(7)**.	Bułka pszenna 50g **(1),** masło 10g **(7),** polędwica drobiowa z koperkiem 20g **(6,9)**, pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g **(1,7)**, skyr owocowy 150g **(7)**.	Rogal 50g **(1)**, jogurt naturalny 150g **(7)**.	Bułka maślana 50g **(1,7)**, serek waniliowy 150g **(7)**.
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2627	2581	2618	2631	2652
Białko (g)	105	99	100	104	103
Tłuszcze (g) Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	88 29	84 27	85 24	90 29	91 28
Węglowodany (g) cukry (g)	354 44	357 43	363 42	351 64	355 48
Błonnik (g)	25	28	27	24	27
Sól (g)	5,0	5,0	5,3	5,0	5,1

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO od 06.03.26r.-15.03.26r. (część II)

Posiłek	ŚRODA 11.03.26r.	CZWARTEK 12.03.26r.	PIĄTEK 13.03.26r.	SOBOTA 14.03.26r.	NIEDZIELA 15.03.26r.
Śniadanie	Zacierka na mleku 0,3l **(1,3,7)**, pieczywo pszenne 30g **(1)**, **bułka pszenna** 70g **(1)**, masło 20g **(7),** ser mozzarella 50g **(7)**, szynka gotowana wieprzowa 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, **kakao na mleku 0,3l (1,7)**. **Gruszka pieczona 100g**	Ryż na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, dżem 40g **(1,3,9)**, szynka zielonogórska wieprzowa 60g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7).** **Jabłko pieczone 100g**	Manna na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasta jajeczna z zieloną pietruszką 100g **(3,7)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7).** **Banan 100g**	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenne 30g **(1)**, **bułka pszenna** 70g **(1)**, masło 20g **(7)**, serek grani 50g **(7)**, polędwica drobiowa 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, **kakao na mleku 0,3l (1,7)**. **Gruszka pieczona 100g**	Owsianka na mleku 0,3l **(1,7)**, pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, kiełbasa szynkowa drobiowa 50g **(6,9)**, serek śmietankowy 50g **(7)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1,7).** **Jabłko pieczone 100g**
II śniadanie	Budyń 0,2l **(7)**.	Koktajl mleczno-owocowy 0,2l **(7)**.	Jogurt naturalny 150g **(7)**.	Kakao na mleku 0,25l **(1,7)**, biszkopty 50g **(1,3)**.	Serek waniliowy 150g **(7)**.
Obiad	Krupnik z ziemniakami 0,4l **(1,9)**, potrawka mięsna z warzywami 200g **(9)**, ziemniaki 150g, kalafior gotowany 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Pomidorowa z zacierką 0,4l **(1,3,7,9)**, udko luzowane z pieca 80g **(9)**, sos potrawkowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, surówka z marchwi, selera i jabłka 60g **(7,9)**, szpinak kremowy 60g **(7)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l **(1,7,9)**, klopsiki rybne 80g **(1,3,4)**, sos cytrynowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, warzywa gotowane 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Krem z brokuła z grzankami 0,4l **(1,7,9)**, risotto z mięsem drobiowym i jarzynami 150/80/60g **(9)**, sos pomidorowy 100 ml **(1,7)**, fasolka szparagowa gotowana, z tartą bułką 60g **(1)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Rosół z makaronem 0,4l **(1,3,9)**, filet drobiowy gotowany 80g **(9)**, sos beszamelowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki 150g, marchew gotowana oprószana, z groszkiem 120g **(1)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasztet drobiowo-wieprzowy 50g **(6,9)**, szynka bartnika drobiowa 50g **(7)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, sałatka jarzynowa 120g **(7,9)**, polędwica drobiowa z koperkiem 60g **(6,9)**, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, ser twarogowy 75g **(7)**, miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, jajo z warzywami w galarecie 150g **(3,9)**, kiełbasa krakowska 50g **(6,9)**, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1)**, masło 20g **(7)**, pasta mięsno-warzywna 50g **(9)** szynka beskidzka wieprzowa 50g **(6,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.
Posiłek nocny	Rogal 50g **(1)**, jogurt owocowy 150g **(7)**.	Bułka pszenna 50g **(1),** masło 10g **(7),** szynka bartnika drobiowa 20g **(6,9)**, pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g **(1,7)**, skyr owocowy 150g **(7)**.	Bułka pszenna 50g **(1),** masło 10g **(7),** szynka zielonogórska wieprzowa 20g **(6,9)**, pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g **(1)**, jogurt naturalny 150g **(7)**.
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2607	2616	2624	2627	2622
Białko (g)	105	100	104	105	106
Tłuszcze (g) Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	90 30	89 27	88 30	87 26	91 30
Węglowodany (g) cukry (g)	344 45	354 63	354 65	356 43	345 44
Błonnik (g)	26	28	30	27	29
Sól (g)	5,3	5,1	5,0	5,3	5,4

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

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