

Oborniki Śląskie Szpital Leśne
Jadłospis dekadowy - dieta **BOGATOBIAŁKOWA - KOD: D07**
15.05.26r.-24.05.26r.

Posiłek	PIĄTEK 15.05.26r.	SOBOTA 16.05.26r.	NIEDZIELA 17.05.26r.	PONIEDZIAŁEK 18.05.26r.	WTOREK 19.05.26r.
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).	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy 50g (7), kielbasa żywiecka 50g (1,6,7,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,3l (1,7).	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka bartenika drobiowa 50g (1,6,7,9), jajo gotowane 50g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (1,6,7,9), ketchup 10g (9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajecznicza na parze z zieleniną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).
II śniadanie	Banan 100g, budyń 0,2l (1,7).	Gruszka pieczona 100g, koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7).	Jabłko pieczone 100g, serek homogenizowany owocowy 150g (7).	Banan 100g, kefir 0,2l (7).	Gruszka pieczona 100g, jogurt owocowy 150g (7).
Obiad	Ziemniaczana z zieleniną 0,4l (9), filet rybny z pieca 80g (4), sos grecki 150 ml (9), ziemniaki gotowane 150g, kalafior gotowany na parze 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Jarzynowa z kaszą jaglaną 0,4l (9), kurczak w sosie jogurtowo-ziolowym 150 ml (1,7), ziemniaki gotowane 150g, marchew gotowana na parze, 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 gotowana 150g (1), sałatka z buraczków 60g, fasolka szparagowa gotowana na parze, z tartą bułką 60g (1), kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Barszcz czerwony 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.	Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9), pulpet drobiowy 80g (1,3,9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ziemniaki gotowane 150g, warzywa gotowane na parze, z tartą bułką 120g (1), kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twaróg z zieloną pietruszką 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztecik drobiowy 50g (1,3,6,9,10), szynka gotowana wieprzowa 50g (1,6,7,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), kielbasa szynkowa drobiowa 50g (1,6,7,9), serek grani 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), dżem 40g, polędwica drobiowa 60g (1,6,7,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), paprykarz rybny 60g (4,9), kielbasa krakowska 40g (1,6,7,9), 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 homogenizowany waniliowy 150g (7).
Wartość odżywcza	Energia: 2321,34 kcal; Białko ogółem: 113,89 g; Tłuszcze: 66,44 g, w tym kw. tł. nasycone: 37,13 g; Węglowodany: 322,15 g, w tym cukry: 89,75 g; Błonnik pokarmowy: 23,51 g; Sól: 5,22 g.	Energia: 2719,24 kcal; Białko ogółem: 130,61 g; Tłuszcze: 87,49 g, w tym kw. tł. nasycone: 43,86 g; Węglowodany: 358,33 g, w tym cukry: 81 g; Błonnik pokarmowy: 30,3 g; Sól: 8,47 g.	Energia: 2555,69 kcal; Białko ogółem: 121,95 g; Tłuszcze: 99,46 g, w tym kw. tł. nasycone: 51,04 g; Węglowodany: 297,39 g, w tym cukry: 73,37 g; Błonnik pokarmowy: 21,42 g; Sól: 6,88 g.	Energia: 2462,31 kcal; Białko ogółem: 82,5 g; Tłuszcze: 82,21 g, w tym kw. tł. nasycone: 44,05 g; Węglowodany: 348,65 g, w tym cukry: 117,44 g; Błonnik pokarmowy: 22,81 g; Sól: 5,68 g.	Energia: 2486,74 kcal; Białko ogółem: 107,62 g; Tłuszcze: 76,84 g, w tym kw. tł. nasycone: 39,28 g; Węglowodany: 347,76 g, w tym cukry: 74,34 g; Błonnik pokarmowy: 27,9 g; Sól: 5,77 g.

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 dekadowy - dieta **BOGATOBIAŁKOWA - KOD: D07**
15.05.26r.-24.05.26r.

Posiłek	ŚRODA 20.05.26r.	CZWARTEK 21.05.26r.	PIĄTEK 22.05.26r.	SOBOTA 23.05.26r.	NIEDZIELA 24.05.26r.
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 (1,6,7,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,3l (1,7) .	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), dżem 40g (1,3,9), szynka zielonogórska wieprzowa 60g (1,6,7,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).	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).	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), serek wiejski 50g (7), polędwica drobiowa 50g (1,6,7,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,3l (1,7) .	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), kielbasa szynkowa drobiowa 50g (1,6,7,9), serek śmietankowy 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).
II śniadanie	Jabłko pieczone 100g, budyń 0,2l (1,7).	Banan 100g, koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7).	Gruszka pieczona 100g, kefir 0,2l (7).	Jabłko pieczone 100g, jogurt owocowy 150g (7).	Banan 100g, serek homogenizowany waniliowy 150g (7).
Obiad	Krupnik z ziemniakami 0,4l (1,9), potrawka mięsna z warzywami 150g (7,9), ziemniaki gotowane 150g, kaliafor gotowany na parze 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,7,9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ziemniaki gotowane 150g, surówka z marchwi, selera i jabłka 60g (7,9), szpinak kremowy 60g (7), kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Kaliaforowa z ziemniakami 0,4l (7,9), klopsiki rybne 80g (1,3,4), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki gotowane 150g, warzywa gotowane na parze 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 na parze, 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 gotowane 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 (1,3,6,9,10), szynka bartnika drobiowa 50g (1,6,7,9), 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 (1,6,7,9), 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), kielbasa krakowska 50g (1,6,7,9), herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsno-warzywna 50g (7,9), szynka beskidzka wieprzowa 50g (1,6,7,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.
Posiłek nocny	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), kielbasa szynkowa drobiowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), serek homogenizowany owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka gotowana wieprzowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.
Wartość odżywcza	Energia: 2594,77 kcal; Białko ogółem: 122,3 g; Tłuszcze: 88,97 g, w tym kw. tł. nasycone: 44,65 g; Węglowodany: 340,34 g, w tym cukry: 89,59 g; Błonnik pokarmowy: 31,28 g; Sól: 7,94 g.	Energia: 2489,07 kcal; Białko ogółem: 103,07 g; Tłuszcze: 77,57 g, w tym kw. tł. nasycone: 40,88 g; Węglowodany: 355,2 g, w tym cukry: 76,93 g; Błonnik pokarmowy: 25,13 g; Sól: 7,69 g.	Energia: 2448,96 kcal; Białko ogółem: 112,64 g; Tłuszcze: 73,76 g, w tym kw. tł. nasycone: 40,01 g; Węglowodany: 334,14 g, w tym cukry: 94,93 g; Błonnik pokarmowy: 22,82 g; Sól: 5,06 g.	Energia: 2768,92 kcal; Białko ogółem: 129,83 g; Tłuszcze: 90,37 g, w tym kw. tł. nasycone: 42,89 g; Węglowodany: 369,21 g, w tym cukry: 79,6 g; Błonnik pokarmowy: 20,68 g; Sól: 12,95 g.	Energia: 2539,42 kcal; Białko ogółem: 122,25 g; Tłuszcze: 85,74 g, w tym kw. tł. nasycone: 51,33 g; Węglowodany: 324,57 g, w tym cukry: 82,81 g; Błonnik pokarmowy: 31,94 g; Sól: 7,61 g.

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 dekadowy - dieta **ŁATWOSTRAWNA - KOD: D02**
15.05.26r.-24.05.26r.

Posiłek	PIĄTEK 15.05.26r.	SOBOTA 16.05.26r.	NIEDZIELA 17.05.26r.	PONIEDZIAŁEK 18.05.26r.	WTOREK 19.05.26r.
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).	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy 50g (7), kielbasa żywiecka 50g (1,6,7,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,3l (1,7) .	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka bartenika drobiowa 50g (1,6,7,9), jajo gotowane 50g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (1,6,7,9), ketchup 10g (9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajecznicza na parze z zieleniną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).
II śniadanie	Banan 100g	Gruszka pieczona 100g	Jabłko pieczone 100g	Banan 100g	Gruszka pieczona 100g
Obiad	Ziemniaczana z zieleniną 0,4l (9), filet rybny z pieca 80g (4), sos grecki 150 ml (9), ziemniaki gotowane 150g, kalafior gotowany na parze 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Jarzynowa z kaszą jaglaną 0,4l (9), kurczak w sosie jogurtowo-ziolowym 150 ml (1,7), ziemniaki gotowane 150g, marchew gotowana na parze, 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 gotowana 150g (1), sałatka z buraczków 60g, fasolka szparagowa gotowana na parze, z tartą bułką 60g (1), kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Barszcz czerwony 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.	Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9), pulpet drobiowy 80g (1,3,9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ziemniaki gotowane 150g, warzywa gotowane na parze, 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), paszтет drobiowy 50g (1,3,6,9,10), szynka gotowana wieprzowa 50g (1,6,7,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), kielbasa szynkowa drobiowa 50g (1,6,7,9), serek grani 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), dżem 40g, polędwica drobiowa 60g (1,6,7,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), paprykarz rybny 60g (4,9), kielbasa krakowska 40g (1,6,7,9), 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 homogenizowany waniliowy 150g (7).
Wartość odżywcza	Energia: 2183,34 kcal; Białko ogółem: 107,06 g; Tłuszcze: 62,43 g, w tym kw. tł. nasycone: 34,75 g; Węglowodany: 303,3 g, w tym cukry: 75,68 g; Błonnik pokarmowy: 23,49 g; Sól: 4,99 g.	Energia: 2559,24 kcal; Białko ogółem: 123,81 g; Tłuszcze: 83,49 g, w tym kw. tł. nasycone: 43,86 g; Węglowodany: 334,33 g, w tym cukry: 81 g; Błonnik pokarmowy: 30,3 g; Sól: 8,27 g.	Energia: 2381,69 kcal; Białko ogółem: 112,2 g; Tłuszcze: 93,46 g, w tym kw. tł. nasycone: 47,26 g; Węglowodany: 276,99 g, w tym cukry: 54,02 g; Błonnik pokarmowy: 21,42 g; Sól: 6,88 g.	Energia: 2362,31 kcal; Białko ogółem: 75,7 g; Tłuszcze: 78,21 g, w tym kw. tł. nasycone: 41,67 g; Węglowodany: 339,25 g, w tym cukry: 109,24 g; Błonnik pokarmowy: 22,81 g; Sól: 5,49 g.	Energia: 2395,24 kcal; Białko ogółem: 102,07 g; Tłuszcze: 74,59 g, w tym kw. tł. nasycone: 37,96 g; Węglowodany: 330,66 g, w tym cukry: 66,09 g; Błonnik pokarmowy: 27,45 g; Sól: 5,59 g.

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 dekadowy - dieta **LATWOSTRAWNA - KOD: D02**
15.05.26r.-24.05.26r.

Posiłek	ŚRODA 20.05.26r.	CZWARTEK 21.05.26r.	PIĄTEK 22.05.26r.	SOBOTA 23.05.26r.	NIEDZIELA 24.05.26r.
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 (1,6,7,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,3l (1,7) .	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), dżem 40g (1,3,9), szynka zielonogórska wieprzowa 60g (1,6,7,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).	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).	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), serek wiejski 50g (7), poledwica drobiowa 50g (1,6,7,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,3l (1,7) .	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), kielbasa szynkowa drobiowa 50g (1,6,7,9), serek śmietankowy 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).
II śniadanie	Jabłko pieczone 100g	Banan 100g	Gruszka pieczona 100g	Jabłko pieczone 100g	Banan 100g
Obiad	Krupnik z ziemniakami 0,4l (1,9), potrawka mięsna z warzywami 150g (7,9), ziemniaki gotowane 150g, kalafior gotowany na parze 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,7,9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ziemniaki gotowane 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 (7,9), klopsiki rybne 80g (1,3,4), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki gotowane 150g, warzywa gotowane na parze 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 na parze, 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 gotowane 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 (1,3,6,9,10), szynka bartnika drobiowa 50g (1,6,7,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka jarzynowa 120g (7,9), poledwica drobiowa z koperkiem 60g (1,6,7,9), 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), kielbasa krakowska 50g (1,6,7,9), herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsno-warzywna 50g (7,9), szynka beskidzka wieprzowa 50g (1,6,7,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.
Posiłek nocny	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), kielbasa szynkowa drobiowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), serek homogenizowany owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka gotowana wieprzowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.
Wartość odżywcza	Energia: 2456,77 kcal; Białko ogółem: 115,47 g; Tłuszcze: 84,96 g, w tym kw. tł. nasycone: 42,27 g; Węglowodany: 321,49 g, w tym cukry: 75,52 g; Błonnik pokarmowy: 31,26 g; Sól: 7,71 g.	Energia: 2329,07 kcal; Białko ogółem: 96,27 g; Tłuszcze: 73,57 g, w tym kw. tł. nasycone: 40,88 g; Węglowodany: 331,2 g, w tym cukry: 76,93 g; Błonnik pokarmowy: 25,13 g; Sól: 7,49 g.	Energia: 2348,96 kcal; Białko ogółem: 105,84 g; Tłuszcze: 69,76 g, w tym kw. tł. nasycone: 37,63 g; Węglowodany: 324,74 g, w tym cukry: 86,73 g; Błonnik pokarmowy: 22,82 g; Sól: 4,87 g.	Energia: 2677,42 kcal; Białko ogółem: 124,28 g; Tłuszcze: 88,12 g, w tym kw. tł. nasycone: 41,57 g; Węglowodany: 352,11 g, w tym cukry: 71,35 g; Błonnik pokarmowy: 20,23 g; Sól: 12,78 g.	Energia: 2365,42 kcal; Białko ogółem: 112,5 g; Tłuszcze: 79,74 g, w tym kw. tł. nasycone: 47,55 g; Węglowodany: 304,17 g, w tym cukry: 63,46 g; Błonnik pokarmowy: 31,94 g; Sól: 7,61 g.

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 dekadowy - dieta **PODSTAWOWA - KOD: D01**
15.05.26r.-24.05.26r.

Posiłek	PIĄTEK 15.05.26r.	SOBOTA 16.05.26r.	NIEDZIELA 17.05.26r.	PONIEDZIAŁEK 18.05.26r.	WTOREK 19.05.26r.
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).	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy 50g (7), kielbasa żywiecka 50g (1,6,7,9), ogórek zielony 40g, pomidor 40g, kakao na mleku 0,3l (1,7).	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka bartenika drobiowa 50g (1,6,7,9), jajo gotowane 50g (3), sos tatarski 40g (7), pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (1,6,7,9), musztarda 10g (10), ogórek kiszony 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).	Kaszka jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajecznicza na parze z zieleniną 100g (3), rzodkiewka 40g, papryka czerwona 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).
II śniadanie	Banan 100g	Gruszka 100g	Jabłko 100g	Banan 100g	Gruszka 100g
Obiad	Kapuśniak z ziemniakami 0,4l (9), filet rybny panierowany 100g (1,3,4), sos grecki 150 ml (9), ziemniaki gotowane 150g, kalafior gotowany na parze 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Jarzynowa z kaszą jaglaną 0,4l (9), kurczak w sosie jogurtowo-musztardowym 150 ml (1,7), ziemniaki gotowane 150g, surówka z białej kapusty 60g, marchew gotowana na parze, 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 gotowana 150g, sałatka z buraczków 60g, fasolka szparagowa gotowana na parze, 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 gotowane 150g, surówka z kiszzonego ogórka 60g, warzywa gotowane na parze, z tartą bułką 60g (1), kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twaróg z zieloną pietruszką 100g (7), rzodkiewka 40g, ogórek kiszony 40g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztecik drobiowy 50g (1,3,6,9,10), szynka gotowana wieprzowa 50g (1,6,7,9), papryka czerwona 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), kielbasa szynkowa drobiowa 50g (1,6,7,9), 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 (1,6,7,9), ogórek zielony 40g, pomidor 40g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), paprykarz rybny 60g (4,9), kielbasa krakowska 40g (1,6,7,9), ogórek kiszony 40g, pomidor 40g, herbata 0,3l.
Posiłek nocny	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy 30g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt naturalny 150g (7).	Rogal 50g (1), serek homogenizowany waniliowy 150g (7).
Wartość odżywcza	Energia: 2326,54 kcal; Białko ogółem: 109,48 g; Tłuszcze: 68,61 g, w tym kw. tł. nasycone: 33,76 g; Węglowodany: 324,99 g, w tym cukry: 74,25 g; Błonnik pokarmowy: 29,91 g; Sól: 5,16 g.	Energia: 2619,24 kcal; Białko ogółem: 123,25 g; Tłuszcze: 90,04 g, w tym kw. tł. nasycone: 44,69 g; Węglowodany: 335,38 g, w tym cukry: 84,5 g; Błonnik pokarmowy: 29,64 g; Sól: 8,4 g.	Energia: 2776,39 kcal; Białko ogółem: 124,38 g; Tłuszcze: 128,83 g, w tym kw. tł. nasycone: 55,05 g; Węglowodany: 284,22 g, w tym cukry: 52,51 g; Błonnik pokarmowy: 21,88 g; Sól: 8,76 g.	Energia: 2367,11 kcal; Białko ogółem: 75,53 g; Tłuszcze: 78,76 g, w tym kw. tł. nasycone: 41,67 g; Węglowodany: 339,04 g, w tym cukry: 108,08 g; Błonnik pokarmowy: 22,24 g; Sól: 5,67 g.	Energia: 2475,48 kcal; Białko ogółem: 108,36 g; Tłuszcze: 86,26 g, w tym kw. tł. nasycone: 40,52 g; Węglowodany: 320,82 g, w tym cukry: 68,7 g; Błonnik pokarmowy: 28,2 g; Sól: 6,27 g.

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 dekadowy - dieta **PODSTAWOWA - KOD: D01**
15.05.26r.-24.05.26r.

Posiłek	ŚRODA 20.05.26r.	CZWARTEK 21.05.26r.	PIĄTEK 22.05.26r.	SOBOTA 23.05.26r.	NIEDZIELA 24.05.26r.
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 (1,6,7,9), pomidor 40g, ogórek zielony 40g, kakao na mleku 0,3l (1,7) .	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), dżem 40g (1,3,9), szynka zielonogórska wieprzowa 60g (1,6,7,9), rzodkiewka 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z zieloną pietruszką 100g (3,7), ogórek zielony 40g, papryka czerwona 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), salceson 50g (6,7,9,10), polędwica drobiowa 50g (1,6,7,9), papryka konserwowa 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,3l (1,7) .	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), kielbasa szynkowa drobiowa 50g (1,6,7,9), ser topiony 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).
II śniadanie	Jabłko 100g	Banan 100g	Gruszka 100g	Jabłko 100g	Banan 100g
Obiad	Krupnik z ziemniakami 0,4l (1,9), fasolka po bretońsku 200g (9), ziemniaki gotowane 150g, kalafior gotowany na parze 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,7,9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ziemniaki gotowane 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 gotowane 150g, surówka z młodej kapusty 60g, warzywa gotowane na parze 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 na parze, 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 gotowane 150g, surówka z czerwonej kapusty 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 (1,3,6,9,10), szynka bartnika drobiowa 50g (1,6,7,9), ogórek konserwowy 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka jarzynowa 120g (7,9), polędwica drobiowa z koperkiem 60g (1,6,7,9), herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), ser twarogowy 75g (7), miód 25g, pomidor 40g, rzodkiewka 40g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajo z warzywami w galarecie 150g (3,9), kielbasa krakowska 50g (6,9), herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsno-warzywna 50g (7,9), szynka beskidzka wieprzowa 50g (1,6,7,9), papryka czerwona 40g, ogórek kiszony 40g, herbata 0,3l.
Posiłek nocny	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), kielbasa szynkowa drobiowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), serek homogenizowany owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka gotowana wieprzowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.
Wartość odżywcza	Energia: 2542,17 kcal; Białko ogółem: 111,04 g; Tłuszcze: 87,29 g, w tym kw. tł. nasycone: 44,01 g; Węglowodany: 343,77 g, w tym cukry: 78,31 g; Błonnik pokarmowy: 34,55 g; Sól: 9 g.	Energia: 2328,97 kcal; Białko ogółem: 96,26 g; Tłuszcze: 73,57 g, w tym kw. tł. nasycone: 40,89 g; Węglowodany: 331,5 g, w tym cukry: 76,77 g; Błonnik pokarmowy: 25,63 g; Sól: 7,5 g.	Energia: 2415,22 kcal; Białko ogółem: 104,55 g; Tłuszcze: 77,94 g, w tym kw. tł. nasycone: 40,27 g; Węglowodany: 326,8 g, w tym cukry: 90 g; Błonnik pokarmowy: 23 g; Sól: 4,83 g.	Energia: 2810,72 kcal; Białko ogółem: 125,51 g; Tłuszcze: 102,53 g, w tym kw. tł. nasycone: 44,49 g; Węglowodany: 352,13 g, w tym cukry: 69,6 g; Błonnik pokarmowy: 20,7 g; Sól: 14,28 g.	Energia: 2500,62 kcal; Białko ogółem: 116,27 g; Tłuszcze: 92,91 g, w tym kw. tł. nasycone: 49,02 g; Węglowodany: 304,28 g, w tym cukry: 64,41 g; Błonnik pokarmowy: 31,6 g; Sól: 8,69 g.

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 dekadowy - dieta **Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW - KOD: D03**
 15.05.26r.-24.05.26r.

Posiłek	PIĄTEK 15.05.26r.	SOBOTA 16.05.26r.	NIEDZIELA 17.05.26r.	PONIEDZIAŁEK 18.05.26r.	WTOREK 19.05.26r.
Śniadanie	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3,7), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,3l (1,7).	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 30g (1), bułka grahamka 70g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy 50g (7), kielbasa żywiecka 50g (1,6,7,9), ogórek zielony 40g, pomidor 40g, kakao na mleku b/c 0,3l (1,7).	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), szynka bartenka drobiowa 50g (1,6,7,9), jajo gotowane 50g (3), sos tatarski 40g (7), pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,3l (1,7).	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (1,6,7,9), musztarda 10g (10), ogórek kiszony 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,3l (1,7).	Kaszka jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), jajecznicza na parze z zieleciną 100g (3), rzodkiewka 40g, papryka czerwona 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,3l (1,7).
II śniadanie	Kiwi 100g, budyń b/c 0,2l (1,7).	Gruszka 100g, koktajl mleczno-owocowy b/c 0,2l (7).	Jabłko 100g, kisiel b/c 0,2l.	Kiwi 100g, kefir 0,2l (7).	Gruszka 100g, jogurt naturalny 150g (7).
Obiad	Kapuśniak z ziemniakami 0,4l (9), filet rybny panierowany 100g (1,3,4), sos grecki 150 ml (9), ziemniaki gotowane 150g, kalafior gotowany na parze 60g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Jarzynowa z kaszą jaglaną 0,4l (9), kurczak w sosie jogurtowo-musztardowym 150 ml (1,7), ziemniaki gotowane 150g, surówka z białej kapusty 60g, brokuł gotowany na parze 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 gotowana 150g, sałatka z buraczków 60g, fasolka szparagowa gotowana na parze, z tartą bułką 60g (1), kompot z owoców mrożonych b/c 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 b/c 0,3l.	Zupa z zielonej soczewicy 0,4l (9), pulpet drobiowy 80g (1,3,9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ziemniaki gotowane 150g, surówka z kiszzonego ogórka 60g, warzywa gotowane na parze, 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), rzodkiewka 40g, ogórek kiszony 40g, herbata b/c 0,3l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), paszтет drobiowy 50g (1,3,6,9,10), szynka gotowana wieprzowa 50g (1,6,7,9), papryka czerwona 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,3l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), kielbasa szynkowa drobiowa 50g (1,6,7,9), ser żółty 50g (7), ogórek zielony 40g, papryka konserwowa 40g, herbata b/c 0,3l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), serek grani 50g (7), polędwica drobiowa 50g (1,6,7,9), ogórek zielony 40g, pomidor 40g, herbata b/c 0,3l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), paprykarz rybny 60g (4,9), kielbasa krakowska 40g (1,6,7,9), ogórek kiszony 40g, pomidor 40g, herbata b/c 0,3l.
Posiłek nocny	Wafle ryżowe 40g, skyr owocowy b/c 150g (7).	Bułka grahamka 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka grahamka 50g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy 30g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Wafle ryżowe 40g, jogurt owocowy b/c 150g (7).	Bułka grahamka 50g (1), serek homogenizowany b/c 150g (7).
Wartość odżywcza	Energia: 2485,44 kcal; Białko ogółem: 126,31 g; Tłuszcze: 71,72 g, w tym kw. tł. nasycone: 34,38 g; Węglowodany: 336,74 g, w tym cukry: 89,47 g; Błonnik pokarmowy: 36,93 g; Sól: 4,63 g.	Energia: 2698,84 kcal; Białko ogółem: 124,43 g; Tłuszcze: 95,42 g, w tym kw. tł. nasycone: 45,82 g; Węglowodany: 347,6 g, w tym cukry: 82,55 g; Błonnik pokarmowy: 40,63 g; Sól: 8,76 g.	Energia: 2861,09 kcal; Białko ogółem: 126,87 g; Tłuszcze: 130,33 g, w tym kw. tł. nasycone: 55,29 g; Węglowodany: 301,96 g, w tym cukry: 72,2 g; Błonnik pokarmowy: 32,85 g; Sól: 8,72 g.	Energia: 2434,51 kcal; Białko ogółem: 86,75 g; Tłuszcze: 85,48 g, w tym kw. tł. nasycone: 44,31 g; Węglowodany: 336,89 g, w tym cukry: 98,17 g; Błonnik pokarmowy: 29,37 g; Sól: 4,92 g.	Energia: 2546,48 kcal; Białko ogółem: 116,81 g; Tłuszcze: 87,91 g, w tym kw. tł. nasycone: 41,68 g; Węglowodany: 329,37 g, w tym cukry: 81,95 g; Błonnik pokarmowy: 38,25 g; Sól: 6,4 g.

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 dekadowy - dieta **Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW - KOD: D03**
15.05.26r.-24.05.26r.

Posiłek	ŚRODA 20.05.26r.	CZWARTEK 21.05.26r.	PIĄTEK 22.05.26r.	SOBOTA 23.05.26r.	NIEDZIELA 24.05.26r.
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 (1,6,7,9) , pomidor 40g, ogórek zielony 40g, kakao na mleku b/c 0,3l (1,7) .	Ryż na mleku 0,3l (7) , pieczywo graham 100g (1) , masło 20g (7) , serek wiejski 50g (7) , szynka zielonogórska wieprzowa 50g (1,6,7,9) , rzodkiewka 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,3l (1,7) .	Manna na mleku 0,3l (1,7) , pieczywo graham 100g (1) , masło 20g (7) , pasta jajeczna z zieloną pietruszką 100g (3,7) , ogórek zielony 40g, papryka czerwona 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,3l (1,7) .	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7) , pieczywo graham 30g (1) , bułka grahamka 70g (1) , masło 20g (7) , salceson 50g (6,7,9,10) , polędwica drobiowa 50g (1,6,7,9) , papryka konserwowa 70g, sałata 10g, kakao na mleku b/c 0,3l (1,7) .	Owsianka na mleku 0,3l (1,7) , pieczywo graham 100g (1) , masło 20g (7) , kiełbasa szynkowa drobiowa 50g (1,6,7,9) , ser topiony 50g (7) , pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,3l (1,7) .
II śniadanie	Jabłko 100g, budyń b/c 0,2l (1,7) .	Kiwi 100g, koktajl mleczno-owocowy b/c 0,2l (7) .	Gruszka 100g, kefir 0,2l (7) .	Jabłko 100g, kisiel b/c 0,2l.	Kiwi 100g, sok warzywny 0,2l.
Obiad	Krupnik z ziemniakami 0,4l (1,9) , fasolka po bretońsku 200g (9) , ziemniaki gotowane 150g, kalafior gotowany na parze 60g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,7,9) , udko luzowane z pieca 80g (9) , sos potrawkowy 100 ml (1,7) , ziemniaki gotowane 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 gotowane 150g, surówka z młodej kapusty 60g, warzywa gotowane na parze 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 na parze, 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 gotowane 150g, surówka z czerwonej kapusty 60g, brokuł gotowany na parze 60g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.
Kolacja	Pieczywo graham 100g (1) , masło 20g (7) , pasztet drobiowo-wieprzowy 50g (1,3,6,9,10) , szynka bartnika drobiowa 50g (1,6,7,9) , ogórek konserwowy 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 (1,6,7,9) , herbata b/c 0,3l.	Pieczywo graham 100g (1) , masło 20g (7) , serek ziółowy 100g (7) , pomidor 40g, rzodkiewka 40g, 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 (7,9) , szynka beskidzka wieprzowa 50g (1,6,7,9) , papryka czerwona 40g, ogórek kiszony 40g, herbata b/c 0,3l.
Posiłek nocny	Wafle ryżowe 40g, jogurt naturalny 150g (7) .	Bułka grahamka 50g (1) , masło 10g (7) , kiełbasa szynkowa drobiowa 20g (6,9) , pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka grahamka 50g (1) , jogurt owocowy b/c 150g (7) .	Bułka grahamka 50g (1) , masło 10g (7) , szynka gotowana wieprzowa 20g (6,9) , pomidor 20g, sałata 5g.	Wafle ryżowe 40g, skyr naturalny 150g (7) .
Wartość odżywcza	Energia: 2690,27 kcal; Białko ogółem: 120,1 g; Tłuszcze: 92,85 g, w tym kw. tł. nasycone: 46,39 g; Węglowodany: 356,61 g, w tym cukry: 94,86 g; Błonnik pokarmowy: 42,75 g; Sól: 8,78 g.	Energia: 2438,57 kcal; Białko ogółem: 108,78 g; Tłuszcze: 81,4 g, w tym kw. tł. nasycone: 42,28 g; Węglowodany: 332,5 g, w tym cukry: 59,22 g; Błonnik pokarmowy: 36,66 g; Sól: 7,43 g.	Energia: 2325,72 kcal; Białko ogółem: 111,98 g; Tłuszcze: 74,14 g, w tym kw. tł. nasycone: 37,93 g; Węglowodany: 314 g, w tym cukry: 75,08 g; Błonnik pokarmowy: 33,67 g; Sól: 5,11 g.	Energia: 2866,32 kcal; Białko ogółem: 123,67 g; Tłuszcze: 107,95 g, w tym kw. tł. nasycone: 48,09 g; Węglowodany: 359,73 g, w tym cukry: 82,5 g; Błonnik pokarmowy: 35,43 g; Sól: 14,67 g.	Energia: 2585,22 kcal; Białko ogółem: 144,22 g; Tłuszcze: 87,48 g, w tym kw. tł. nasycone: 43,5 g; Węglowodany: 310,94 g, w tym cukry: 72,85 g; Błonnik pokarmowy: 38,43 g; Sól: 8,69 g.

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 dekadowy - dieta **ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU - KOD: D05**
15.05.26r.-24.05.26r.

Posiłek	PIĄTEK 15.05.26r.	SOBOTA 16.05.26r.	NIEDZIELA 17.05.26r.	PONIEDZIAŁEK 18.05.26r.	WTOREK 19.05.26r.
Śniadanie	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta z białek jaj z koperkiem 100g (3,7), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 15g (7), serek śmietankowy 50g (7), kielbasa żywiecka 50g (1,6,7,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,3l (1,7) .	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), szynka bartnika drobiowa 50g (1,6,7,9), pasta z białek jaj 50g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serdelki drobiowe 120g (1,6,7,9), pomidor 70g, sałata 10g, ketchup 10g (9), kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), jajecznicza na parze z białek jaj zieleniną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).
II śniadanie	Banan 100g, budyń 0,2l (1,7).	Gruszka pieczona 100g, koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7).	Jabłko pieczone 100g, serek homogenizowany owocowy 150g (7).	Banan 100g, kefir 0,2l (7).	Gruszka pieczona 100g, jogurt owocowy 150g (7).
Obiad	Ziemniaczana z zieleniną 0,4l (9), filet rybny z pieca 80g (4), sos grecki 150 ml (9), ziemniaki gotowane 150g, kalafior gotowany na parze 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Jarzynowa z kaszą jaglaną 0,4l (9), kurczak w sosie jogurtowo-ziolowym 150 ml (1,7), ziemniaki gotowane 150g, marchew gotowana na parze, oprószana 120g (1), kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Rosół jarski z makaronem 0,4l (1,9), filet drobiowy gotowany 80g (9), sos koperkowy 100 ml (1,7), kasza jęczmienna gotowana 150g (1), sałatka z buraczków 60g, fasolka szparagowa gotowana na parze, z tartą bułką 60g (1), kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Barszcz czerwony 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.	Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9), pulpet drobiowy 80g (1,3,9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ziemniaki gotowane 150g, warzywa gotowane na parze, 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 (1,6,7,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), kielbasa szynkowa drobiowa 50g (1,6,7,9), serek grani 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), dżem 40g, polędwica drobiowa 60g (1,6,7,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), paprykarz rybny 60g (4,9), kielbasa krakowska 40g (1,6,7,9), 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 homogenizowany waniliowy 150g (7).
Wartość odżywcza	Energia: 2199,79 kcal; Białko ogółem: 116,19 g; Tłuszcze: 51,16 g, w tym kw. tł. nasycone: 29,35 g; Węglowodany: 329,35 g, w tym cukry: 89,33 g; Błonnik pokarmowy: 23,51 g; Sól: 4,91 g.	Energia: 2565,14 kcal; Białko ogółem: 124,37 g; Tłuszcze: 67,51 g, w tym kw. tł. nasycone: 35,45 g; Węglowodany: 374,71 g, w tym cukry: 94,94 g; Błonnik pokarmowy: 29,83 g; Sól: 7,79 g.	Energia: 2297,95 kcal; Białko ogółem: 116,77 g; Tłuszcze: 73,14 g, w tym kw. tł. nasycone: 40,08 g; Węglowodany: 304,05 g, w tym cukry: 72,28 g; Błonnik pokarmowy: 21,42 g; Sól: 6,16 g.	Energia: 2397,91 kcal; Białko ogółem: 83,43 g; Tłuszcze: 74,21 g, w tym kw. tł. nasycone: 38,55 g; Węglowodany: 355,18 g, w tym cukry: 116,97 g; Błonnik pokarmowy: 22,81 g; Sól: 5,12 g.	Energia: 2335,34 kcal; Białko ogółem: 107,7 g; Tłuszcze: 59,53 g, w tym kw. tł. nasycone: 30,89 g; Węglowodany: 354,61 g, w tym cukry: 74,32 g; Błonnik pokarmowy: 27,73 g; Sól: 5,4 g.

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 dekadowy - dieta **ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU - KOD: D05**
15.05.26r.-24.05.26r.

Posiłek	ŚRODA 20.05.26r.	CZWARTEK 21.05.26r.	PIĄTEK 22.05.26r.	SOBOTA 23.05.26r.	NIEDZIELA 24.05.26r.
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 (1,6,7,9) , pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,3l (1,7) .	Ryż na mleku 0,3l (7) , pieczywo pszenne 100g (1) , masło 15g (7) , dżem 40g (1,3,9) , szynka zielonogórska wieprzowa 60g (1,6,7,9) , pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7) .	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) .	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7) , pieczywo pszenne 30g (1) , bułka pszenna 70g (1) , masło 15g (7) , serek wiejski 50g (7) , połówka drobiowa 50g (1,6,7,9) , pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,3l (1,7) .	Owsianka na mleku 0,3l (1,7) , pieczywo pszenne 100g (1) , masło 15g (7) , kiełbasa szynkowa drobiowa 50g (1,6,7,9) , serek śmietankowy 50g (7) , pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7) .
II śniadanie	Jabłko pieczone 100g, budyń 0,2l (1,7) .	Banan 100g, koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7) .	Gruszka pieczona 100g, kefir 0,2l (7) .	Jabłko pieczone 100g, jogurt owocowy 150g (7) .	Banan 100g, serek homogenizowany waniliowy 150g (7) .
Obiad	Krupnik z ziemniakami 0,4l (1,9) , potrawka mięsna z warzywami 150g (7,9) , ziemniaki gotowane 150g, kalafior gotowany na parze 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,7,9) , udko luzowane b/sk. z pieca 80g (9) , sos potrawkowy 100 ml (1,7) , ziemniaki gotowane 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 (7,9) , klopsiki rybne 80g (1,3,4) , sos cytrynowy 100 ml (1,7) , ziemniaki gotowane 150g, warzywa gotowane na parze 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 na parze, 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 gotowane 150g, marchew gotowana oprószana, z groszkiem 120g (1) , kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1) , masło 15g (7) , pasta z wędliny i warzyw 50g (1,3,6,9,10) , szynka bartnika drobiowa 50g (1,6,7,9) , pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g (1) , masło 15g (7) , sałatka jarzynowa 120g (7,9) , połówka drobiowa z koperkiem 60g (1,6,7,9) , 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) , szynka z warzywami w galarecie 150g (1,6,7,9) , kiełbasa krakowska 50g (1,6,7,9) , herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g (1) , masło 15g (7) , pasta mięsno-warzywna 50g (7,9) , szynka beskidzka wieprzowa 50g (1,6,7,9) , pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.
Posiłek nocny	Bułka maślana 50g (1,7) , jogurt owocowy 150g (7) .	Bułka pszenna 50g (1) , masło 10g (7) , kiełbasa szynkowa drobiowa 20g (6,9) , pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1) , serek homogenizowany owocowy 150g (7) .	Bułka maślana 50g (1,7) , jogurt naturalny 150g (7) .	Bułka pszenna 50g (1) , masło 10g (7) , szynka gotowana wieprzowa 20g (6,9) , pomidor 20g, sałata 5g.
Wartość odżywcza	Energia: 2429,94 kcal; Białko ogółem: 121,84 g; Tłuszcze: 71,38 g, w tym kw. tł. nasycone: 36,49 g; Węglowodany: 343,17 g, w tym cukry: 90,13 g; Błonnik pokarmowy: 29,91 g; Sól: 7,63 g.	Energia: 2424,67 kcal; Białko ogółem: 104 g; Tłuszcze: 69,57 g, w tym kw. tł. nasycone: 35,38 g; Węglowodany: 361,73 g, w tym cukry: 76,46 g; Błonnik pokarmowy: 25,13 g; Sól: 7,14 g.	Energia: 2327,42 kcal; Białko ogółem: 114,94 g; Tłuszcze: 58,48 g, w tym kw. tł. nasycone: 32,23 g; Węglowodany: 341,34 g, w tym cukry: 94,5 g; Błonnik pokarmowy: 22,82 g; Sól: 4,75 g.	Energia: 2614,02 kcal; Białko ogółem: 124,9 g; Tłuszcze: 74,55 g, w tym kw. tł. nasycone: 35,14 g; Węglowodany: 374,89 g, w tym cukry: 79,38 g; Błonnik pokarmowy: 20,88 g; Sól: 13,11 g.	Energia: 2475,02 kcal; Białko ogółem: 123,18 g; Tłuszcze: 77,74 g, w tym kw. tł. nasycone: 45,83 g; Węglowodany: 331,1 g, w tym cukry: 82,34 g; Błonnik pokarmowy: 31,94 g; Sól: 7,05 g.

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 dekadowy - dieta **LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO**
15.05.26r.-24.05.26r.

Posiłek	PIĄTEK 15.05.26r.	SOBOTA 16.05.26r.	NIEDZIELA 17.05.26r.	PONIEDZIAŁEK 18.05.26r.	WTOREK 19.05.26r.
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).	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy 50g (7), kielbasa żywiecka 50g (1,6,7,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,3l (1,7) .	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), szynka bartnika drobiowa 50g (1,6,7,9), jajo gotowane 50g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (1,6,7,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), jajecznicza na parze z zieleniną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).
II śniadanie	Banan 100g, budyń 0,2l (1,7).	Gruszka pieczona 100g, koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7).	Jabłko pieczone 100g, serek homogenizowany owocowy 150g (7).	Banan 100g, kefir 0,2l (7).	Gruszka pieczona 100g, jogurt owocowy 150g (7).
Obiad	Ziemniaczana z zieleniną 0,4l (9), filet rybny z pieca 80g (4), sos grecki 150 ml (9), ziemniaki gotowane 150g, kalafior gotowany na parze 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Jarzynowa z kaszą jaglaną 0,4l (9), kurczak w sosie jogurtowo-ziolowym 150 ml (1,7), ziemniaki gotowane 150g, marchew gotowana na parze, 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 gotowana 150g (1), sałatka z buraczków 60g, fasolka szparagowa gotowana na parze, z tartą bułką 60g (1), kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Barszcz czerwony 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.	Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9), pulpet drobiowy 80g (1,3,9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ziemniaki gotowane 150g, warzywa gotowane na parze, 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), paszтет drobiowy 50g (1,3,6,9,10), szynka gotowana wieprzowa 50g (1,6,7,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), kielbasa szynkowa drobiowa 50g (1,6,7,9), serek grani 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), dżem 40g, poledwica drobiowa 60g (1,6,7,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), paprykarz rybny 60g (4,9), kielbasa krakowska 40g (1,6,7,9), 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 homogenizowany waniliowy 150g (7).
Wartość odżywcza	Energia: 2331,34 kcal; Białko ogółem: 114,89 g; Tłuszcze: 66,64 g, w tym kw. tł. nasycone: 37,13 g; Węglowodany: 328,75 g, w tym cukry: 89,35 g; Błonnik pokarmowy: 23,51 g; Sól: 4,69 g.	Energia: 2725,74 kcal; Białko ogółem: 131,26 g; Tłuszcze: 87,62 g, w tym kw. tł. nasycone: 43,86 g; Węglowodany: 362,62 g, w tym cukry: 80,74 g; Błonnik pokarmowy: 30,3 g; Sól: 8,12 g.	Energia: 2565,69 kcal; Białko ogółem: 122,95 g; Tłuszcze: 99,66 g, w tym kw. tł. nasycone: 51,04 g; Węglowodany: 303,99 g, w tym cukry: 72,97 g; Błonnik pokarmowy: 21,42 g; Sól: 6,35 g.	Energia: 2472,31 kcal; Białko ogółem: 83,5 g; Tłuszcze: 82,41 g, w tym kw. tł. nasycone: 44,05 g; Węglowodany: 355,25 g, w tym cukry: 117,04 g; Błonnik pokarmowy: 22,81 g; Sól: 5,14 g.	Energia: 2496,74 kcal; Białko ogółem: 108,62 g; Tłuszcze: 77,04 g, w tym kw. tł. nasycone: 39,28 g; Węglowodany: 354,36 g, w tym cukry: 73,94 g; Błonnik pokarmowy: 27,9 g; Sól: 5,23 g.

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 dekadowy - dieta **LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO**
15.05.26r.-24.05.26r.

Posiłek	ŚRODA 20.05.26r.	CZWARTEK 21.05.26r.	PIĄTEK 22.05.26r.	SOBOTA 23.05.26r.	NIEDZIELA 24.05.26r.
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 (1,6,7,9) , pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,3l (1,7) .	Ryż na mleku 0,3l (7) , pieczywo pszenne 100g (1) , masło 20g (7) , dżem 40g (1,3,9) , szynka zielonogórska wieprzowa 60g (1,6,7,9) , pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7) .	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) .	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7) , pieczywo pszenne 30g (1) , bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7) , serek wiejski 50g (7) , połówka drobiowa 50g (1,6,7,9) , pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,3l (1,7) .	Owsianka na mleku 0,3l (1,7) , pieczywo pszenne 100g (1) , masło 20g (7) , kiełbasa szynkowa drobiowa 50g (1,6,7,9) , serek śmietankowy 50g (7) , pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7) .
II śniadanie	Jabłko pieczone 100g, budyń 0,2l (1,7) .	Banan 100g, koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7) .	Gruszka pieczona 100g, kefir 0,2l (7) .	Jabłko pieczone 100g, jogurt owocowy 150g (7) .	Banan 100g, serek homogenizowany waniliowy 150g (7) .
Obiad	Krupnik z ziemniakami 0,4l (1,9) , potrawka mięsna z warzywami 150g (7,9) , ziemniaki gotowane 150g, kalafior gotowany na parze 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,7,9) , udko luzowane z pieca 80g (9) , sos potrawkowy 100 ml (1,7) , ziemniaki gotowane 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 (7,9) , klopsiki rybne 80g (1,3,4) , sos cytrynowy 100 ml (1,7) , ziemniaki gotowane 150g, warzywa gotowane na parze 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 na parze, 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 gotowane 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 (1,3,6,9,10) , szynka bartnika drobiowa 50g (1,6,7,9) , pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g (1) , masło 20g (7) , sałatka jarzynowa 120g (7,9) , połówka drobiowa z koperkiem 60g (1,6,7,9) , 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 (1,6,7,9) , herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g (1) , masło 20g (7) , pasta mięsno-warzywna 50g (7,9) , szynka beskidzka wieprzowa 50g (1,6,7,9) , pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.
Posiłek nocny	Bułka maślana 50g (1,7) , jogurt owocowy 150g (7) .	Bułka pszenna 50g (1) , masło 10g (7) , kiełbasa szynkowa drobiowa 20g (6,9) , pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1) , serek homogenizowany owocowy 150g (7) .	Bułka maślana 50g (1,7) , jogurt naturalny 150g (7) .	Bułka pszenna 50g (1) , masło 10g (7) , szynka gotowana wieprzowa 20g (6,9) , pomidor 20g, sałata 5g.
Wartość odżywcza	Energia: 2601,27 kcal; Białko ogółem: 122,95 g; Tłuszcze: 89,1 g, w tym kw. tł. nasycone: 44,65 g; Węglowodany: 344,63 g, w tym cukry: 89,33 g; Błonnik pokarmowy: 31,28 g; Sól: 7,59 g.	Energia: 2499,07 kcal; Białko ogółem: 104,07 g; Tłuszcze: 77,77 g, w tym kw. tł. nasycone: 40,88 g; Węglowodany: 361,8 g, w tym cukry: 76,53 g; Błonnik pokarmowy: 25,13 g; Sól: 7,16 g.	Energia: 2458,96 kcal; Białko ogółem: 113,64 g; Tłuszcze: 73,96 g, w tym kw. tł. nasycone: 40,01 g; Węglowodany: 340,74 g, w tym cukry: 94,53 g; Błonnik pokarmowy: 22,82 g; Sól: 4,52 g.	Energia: 2775,42 kcal; Białko ogółem: 130,48 g; Tłuszcze: 90,5 g, w tym kw. tł. nasycone: 42,89 g; Węglowodany: 373,5 g, w tym cukry: 79,34 g; Błonnik pokarmowy: 20,68 g; Sól: 12,61 g.	Energia: 2549,42 kcal; Białko ogółem: 123,25 g; Tłuszcze: 85,94 g, w tym kw. tł. nasycone: 51,33 g; Węglowodany: 331,17 g, w tym cukry: 82,41 g; Błonnik pokarmowy: 31,94 g; Sól: 7,07 g.

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.