

Oborniki Śląskie Szpital Leśne
Jadłospis dekadowy - dieta **BOGATOBIAŁKOWA - KOD: D07**
25.05.26r.-03.06.26r.

Posiłek	PONIEDZIAŁEK 25.05.26r.	WTOREK 26.05.26r.	ŚRODA 27.05.26r.	CZWARTEK 28.05.26r.	PIĄTEK 29.05.26r.
Śniadanie	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), 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).	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (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).	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), szynka zielonogórska wieprzowa 60g (1,6,7,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,3l (1,7) .	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek wiejski 50g (7), szynka bartnika drobiowa 50g (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 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).
II śniadanie	Gruszka pieczona 100g, budyń 0,2l (1,7).	Jabłko pieczone 100g, koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7).	Banan 100g, serek homogenizowany owocowy 150g (7).	Gruszka pieczona 100g, kefir 0,2l (7).	Jabłko pieczone 100g, jogurt owocowy 150g (7).
Obiad	Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9), makaron z twarogiem waniliowym 150/80g (1,3,7), sos jogurtowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l (7,9), kotlet pożarski 80g (1,3,9), sos śmietanowy 100 ml (1,7), ziemniaki gotowane 150g, warzywa gotowane na parze 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l (1,9), potrawka z kurczaka z warzywami 150 ml (1,7,9), makaron gotowany 150g (1,3), marchew gotowana na parze, oprószana 120g (1), kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), udko z kością z pieca 100g (9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki gotowane 150g, surówka z selera i jabłka 60g (9), fasolka szparagowa gotowana na parze, z tartą bułką 60g (1), kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Zupa jarzynowa z grysiem 0,4l (1,9), filet rybny z pieca 80g (4), sos beszamelowy 100 ml (1,7), ziemniaki gotowane 150g, brokuł gotowany na parze 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta kanapkowa z wędliny i warzyw 60g (7,9), szynka gotowana wieprzowa 40g (1,6,7,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy 50g (7), polędwica drobiowa z koperkiem 50g (1,6,7,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), ryba z warzywami w galarecie 150g (4,9), kielbasa żywiecka 50g (1,6,7,9), herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka ryżowa z warzywami 120g (7,9), kielbasa szynkowa drobiowa 60g (1,6,7,9), herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twaróg ziołowy 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.
Posiłek nocny	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy 30g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt naturalny 150g (7).	Rogal 50g (1), serek homogenizowany waniliowy 150g (7).
Wartość odżywcza	Energia: 2508,39 kcal; Białko ogółem: 109,72 g; Tłuszcz: 81,09 g, w tym kw. tł. nasycone: 42,65 g; Węglowodany: 343,67 g, w tym cukry: 80,56 g; Błonnik pokarmowy: 26,72 g; Sól: 7,34 g.	Energia: 2584,54 kcal; Białko ogółem: 109,94 g; Tłuszcz: 91,47 g, w tym kw. tł. nasycone: 46,16 g; Węglowodany: 328,38 g, w tym cukry: 59,22 g; Błonnik pokarmowy: 22,57 g; Sól: 5,7 g.	Energia: 2778,29 kcal; Białko ogółem: 131,75 g; Tłuszcz: 84,47 g, w tym kw. tł. nasycone: 48,72 g; Węglowodany: 386,49 g, w tym cukry: 101,74 g; Błonnik pokarmowy: 22,56 g; Sól: 6,57 g.	Energia: 2278,26 kcal; Białko ogółem: 100,05 g; Tłuszcz: 71,11 g, w tym kw. tł. nasycone: 38,96 g; Węglowodany: 316,61 g, w tym cukry: 71,11 g; Błonnik pokarmowy: 26,71 g; Sól: 6,96 g.	Energia: 2499,34 kcal; Białko ogółem: 128 g; Tłuszcz: 76,04 g, w tym kw. tł. nasycone: 41,07 g; Węglowodany: 334,09 g, w tym cukry: 79,02 g; Błonnik pokarmowy: 24,29 g; Sól: 4,69 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 **BOGATOBIAŁKOWA - KOD: D07**
25.05.26r.-03.06.26r.

Posiłek	SOBOTA 30.05.26r.	NIEDZIELA 31.05.26r.	PONIEDZIAŁEK 01.06.26r.	WTOREK 02.06.26r.	ŚRODA 03.06.26r.
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 50g (1,3,6,9,10), 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), ser mozzarella 50g (7), szynka bartnika drobiowa 50g (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), serek grani 50g (7), kielbasa szynkowa drobiowa 50g (1,6,7,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy z ziołami 75g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (1,6,7,9), ketchup 10g (9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 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, kefir 0,2l (7).	Banan 100g, jogurt owocowy 150g (7).	Gruszka pieczona, serek homogenizowany waniliowy 150g (7).
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami 0,4l (7,9), pulpeciki drobiowe 80g (1,3,9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), kasza jęczmienna gotowana 150g (1), sałatka z buraczków 60g, kalafior gotowany na parze, z tartą bułką 60g (1), kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), schab gotowany 80g (1,3,9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ziemniaki gotowane 150g, bukiet jarzyn gotowanych na parze 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Ziemniaczana z zieleniną 0,4l (9), jaja gotowane 100g (3), sos koperkowy 100 ml (7), ziemniaki gotowane 150g, marchew gotowana na parze, oprószana 120g (1), kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Brokułowa z ryżem 0,4l (9), szynka gotowana 80g (9), sos pieczeniowy jasny 100 ml (1,7), kluski na parze 150g (1,3,7), buraczki zasmażane 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9), kurczak w sosie pomidorowo-śmietanowym 150 ml, ryż 150g, brokuł gotowany na parze 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), kielbasa krakowska 50g (1,6,7,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka gotowana wieprzowa 60g (1,6,7,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta drobiowa z jarzynami 60g (7,9), szynka beskidzka wieprzowa 40g (1,6,7,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowy 50g (1,3,9), polędwica 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), szynka zielonogórska wieprzowa 60g (1,6,7,9), herbata 0,3l.
Posiłek nocny	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).	Rogal 50g (1), serek homogenizowany owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), polędwica drobiowa 20g (1,6,7,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka gotowana wieprzowa 20g (1,6,7,9), pomidor 20g, sałata 5g.
Wartość odżywcza	Energia: 2695,19 kcal; Białko ogółem: 119,15 g; Tłuszcze: 98,86 g, w tym kw. tł. nasycone: 46,83 g; Węglowodany: 341,38 g, w tym cukry: 100,69 g; Błonnik pokarmowy: 22,78 g; Sól: 8,21 g.	Energia: 2442,44 kcal; Białko ogółem: 121,48 g; Tłuszcze: 77,65 g, w tym kw. tł. nasycone: 38,12 g; Węglowodany: 314,85 g, w tym cukry: 56,03 g; Błonnik pokarmowy: 29,45 g; Sól: 7,35 g.	Energia: 2372,27 kcal; Białko ogółem: 100,48 g; Tłuszcze: 85,68 g, w tym kw. tł. nasycone: 45,5 g; Węglowodany: 307,01 g, w tym cukry: 58,45 g; Błonnik pokarmowy: 29,19 g; Sól: 7,16 g.	Energia: 2920,63 kcal; Białko ogółem: 117,61 g; Tłuszcze: 106,57 g, w tym kw. tł. nasycone: 54,45 g; Węglowodany: 379,73 g, w tym cukry: 101,23 g; Błonnik pokarmowy: 22,62 g; Sól: 6,01 g.	Energia: 2339,58 kcal; Białko ogółem: 106,99 g; Tłuszcze: 85,59 g, w tym kw. tł. nasycone: 46,86 g; Węglowodany: 290,36 g, w tym cukry: 59,93 g; Błonnik pokarmowy: 23,24 g; Sól: 5,98 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**
25.05.26r.-03.06.26r.

Posiłek	PONIEDZIAŁEK 25.05.26r.	WTOREK 26.05.26r.	ŚRODA 27.05.26r.	CZWARTEK 28.05.26r.	PIĄTEK 29.05.26r.
Śniadanie	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), 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).	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (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).	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), szynka zielonogórska wieprzowa 60g (1,6,7,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,3l (1,7) .	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek wiejski 50g (7), szynka bartnika drobiowa 50g (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 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).
II śniadanie	Gruszka pieczona 100g	Jabłko pieczone 100g	Banan 100g	Gruszka pieczona 100g	Jabłko pieczone 100g
Obiad	Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9), makaron z twarogiem waniliowym 150/80g (1,3,7), sos jogurtowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l (7,9), kotlet pożarski 80g (1,3,9), sos śmietanowy 100 ml (1,7), ziemniaki gotowane 150g, warzywa gotowane na parze 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l (1,9), potrawka z kurczaka z warzywami 150 ml (1,7,9), makaron gotowany 150g (1,3), marchew gotowana na parze, oprószana 120g (1), kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), udko z kością z pieca 100g (9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki gotowane 150g, surówka z selera i jabłka 60g (9), fasolka szparagowa gotowana na parze, z tartą bułką 60g (1), kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Zupa jarzynowa z grysiem 0,4l (1,9), filet rybny z pieca 80g (4), sos beszamelowy 100 ml (1,7), ziemniaki gotowane 150g, brokuł gotowany na parze 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta kanapkowa z wędliny i warzyw 60g (7,9), szynka gotowana wieprzowa 40g (1,6,7,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy 50g (7), polędwica drobiowa z koperkiem 50g (1,6,7,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), ryba z warzywami w galarecie 150g (4,9), kiełbasa żywiecka 50g (1,6,7,9), herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka ryżowa z warzywami 120g (7,9), kiełbasa szynkowa drobiowa 60g (1,6,7,9), herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twaróg ziołowy 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.
Posiłek nocny	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy 30g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt naturalny 150g (7).	Rogal 50g (1), serek homogenizowany waniliowy 150g (7).
Wartość odżywcza	Energia: 2370,39 kcal; Białko ogółem: 102,89 g; Tłuszcze: 77,08 g, w tym kw. tł. nasycone: 40,27 g; Węglowodany: 324,82 g, w tym cukry: 66,49 g; Błonnik pokarmowy: 26,7 g; Sól: 7,11 g.	Energia: 2424,54 kcal; Białko ogółem: 103,14 g; Tłuszcze: 87,47 g, w tym kw. tł. nasycone: 46,16 g; Węglowodany: 304,38 g, w tym cukry: 59,22 g; Błonnik pokarmowy: 22,57 g; Sól: 5,5 g.	Energia: 2605,79 kcal; Białko ogółem: 122,45 g; Tłuszcze: 78,47 g, w tym kw. tł. nasycone: 44,94 g; Węglowodany: 366,09 g, w tym cukry: 82,39 g; Błonnik pokarmowy: 22,41 g; Sól: 6,57 g.	Energia: 2178,26 kcal; Białko ogółem: 93,25 g; Tłuszcze: 67,11 g, w tym kw. tł. nasycone: 36,58 g; Węglowodany: 307,21 g, w tym cukry: 62,91 g; Błonnik pokarmowy: 26,71 g; Sól: 6,77 g.	Energia: 2407,84 kcal; Białko ogółem: 122,45 g; Tłuszcze: 73,79 g, w tym kw. tł. nasycone: 39,75 g; Węglowodany: 316,99 g, w tym cukry: 70,77 g; Błonnik pokarmowy: 23,84 g; Sól: 4,52 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**
25.05.26r.-03.06.26r.

Posiłek	SOBOTA 30.05.26r.	NIEDZIELA 31.05.26r.	PONIEDZIAŁEK 01.06.26r.	WTOREK 02.06.26r.	ŚRODA 03.06.26r.
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 50g (1,3,6,9,10), 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), ser mozzarella 50g (7), szynka bartenka drobiowa 50g (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), serek grani 50g (7), kiełbasa szynkowa drobiowa 50g (1,6,7,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy z ziołami 75g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (1,6,7,9), ketchup 10g (9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,3l (1,7) .
II śniadanie	Banan 100g	Gruszka pieczona 100g	Jabłko pieczone 100g	Banan 100g	Gruszka pieczona 100g
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami 0,4l (7,9), pulpeciki drobiowe 80g (1,3,9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), kasza jęczmienna gotowana 150g (1), sałatka z buraczków 60g, kalafior gotowany na parze, z tartą bułką 60g (1), kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), schab gotowany 80g (1,3,9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ziemniaki gotowane 150g, bukiet jarzyn gotowanych na parze 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Ziemniaczana z zieleciną 0,4l (9), jaja gotowane 100g (3), sos koperkowy 100 ml (7), ziemniaki gotowane 150g, marchew gotowana na parze, oprószana 120g (1), kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Brokułowa z ryżem 0,4l (9), szynka gotowana 80g (9), sos pieczeniowy jasny 100 ml (1,7), kluski na parze 150g (1,3,7), buraczki zasmażane 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9), kurczak w sosie pomidorowo-śmietanowym 150 ml, ryż 150g, brokuł gotowany na parze 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), kiełbasa krakowska 50g (1,6,7,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka gotowana wieprzowa 60g (1,6,7,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta drobiowa z jarzynami 60g (7,9), szynka beskidzka wieprzowa 40g (1,6,7,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowy 50g (1,3,9), polędwica 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), szynka zielonogórska wieprzowa 60g (1,6,7,9), herbata 0,3l.
Posiłek nocny	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).	Rogal 50g (1), serek homogenizowany owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), polędwica drobiowa 20g (1,6,7,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka gotowana wieprzowa 20g (1,6,7,9), pomidor 20g, sałata 5g.
Wartość odżywcza	Energia: 2557,19 kcal; Białko ogółem: 112,32 g; Tłuszcze: 94,85 g, w tym kw. tł. nasycone: 44,45 g; Węglowodany: 322,53 g, w tym cukry: 86,62 g; Błonnik pokarmowy: 22,76 g; Sól: 7,98 g.	Energia: 2282,44 kcal; Białko ogółem: 114,68 g; Tłuszcze: 73,65 g, w tym kw. tł. nasycone: 38,12 g; Węglowodany: 290,85 g, w tym cukry: 56,03 g; Błonnik pokarmowy: 29,45 g; Sól: 7,15 g.	Energia: 2272,27 kcal; Białko ogółem: 93,68 g; Tłuszcze: 81,68 g, w tym kw. tł. nasycone: 43,12 g; Węglowodany: 297,61 g, w tym cukry: 50,25 g; Błonnik pokarmowy: 29,19 g; Sól: 6,97 g.	Energia: 2829,13 kcal; Białko ogółem: 112,06 g; Tłuszcze: 104,32 g, w tym kw. tł. nasycone: 53,13 g; Węglowodany: 362,63 g, w tym cukry: 92,98 g; Błonnik pokarmowy: 22,17 g; Sól: 5,84 g.	Energia: 2339,58 kcal; Białko ogółem: 106,99 g; Tłuszcze: 85,59 g, w tym kw. tł. nasycone: 46,86 g; Węglowodany: 290,36 g, w tym cukry: 59,93 g; Błonnik pokarmowy: 23,24 g; Sól: 5,98 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**
25.05.26r.-03.06.26r.

Posiłek	PONIEDZIAŁEK 25.05.26r.	WTOREK 26.05.26r.	ŚRODA 27.05.26r.	CZWARTEK 28.05.26r.	PIĄTEK 29.05.26r.
Śniadanie	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (1,6,7,9), musztarda 10g (10), pomidor 40g, ogórek zielony 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (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).	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), szynka zielonogórska wieprzowa 60g (1,6,7,9), dżem 40g, ogórek zielony 40g, papryka czerwona 40g, kakao na mleku 0,3l (1,7) .	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), salceson 50g (6,7,9,10), szynka bartnika drobiowa 50g (1,6,7,9), ogórek konserwowy 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), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3,7), pomidor 40g, rzodkiewka 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).
II śniadanie	Gruszka 100g	Jabłko 100g	Banan 100g	Gruszka 100g	Jabłko 100g
Obiad	Zupa grochowa z kielbasą 0,4l (9), makaron z twarogiem waniliowym 150/80g (1,3,7), sos jogurtowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l (7,9), kotlet pożarski 80g (1,3,9), sos śmietanowy 100 ml (1,7), ziemniaki gotowane 150g, surówka z pora 60g (9), warzywa gotowane na parze 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l (1,9), gulasz z żołądków drobiowych 150 ml (1,7,9), makaron gotowany 150g (1,3), surówka z białej kapusty 60g, marchew gotowana na parze, oprószana 60g (1), kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), udko z kością z pieca 100g (9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki gotowane 150g, surówka z selera i jabłka 60g (9), fasolka szparagowa gotowana na parze, z tartą bułką 60g (1), kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Zupa jarzynowa z grysiem 0,4l (1,9), filet rybny panierowany 100g (1,3,4), sos beszamelowy 100 ml (1,7), ziemniaki gotowane 150g, surówka z kiszzonej kapusty 60g, brokuł gotowany na parze 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta kanapkowa z wędliny i warzyw 60g (7,9), szynka gotowana wieprzowa 40g (1,6,7,9), papryka czerwona 40g, ogórek konserwowy 40g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), ser żółty 50g (7), polędwica drobiowa z koperkiem 50g (1,6,7,9), ogórek kiszony 40g, rzodkiewka 40g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), ryba z warzywami w galarecie 150g (4,9), kielbasa żywiecka 50g (1,6,7,9), herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka ryżowa z warzywami 120g (7,9), kielbasa szynkowa drobiowa 60g (1,6,7,9), herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twaróg ze szczypiorkiem 100g (7), ogórek kiszony 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: 2466,76 kcal; Białko ogółem: 114,17 g; Tłuszcze: 80,92 g, w tym kw. tł. nasycone: 41,45 g; Węglowodany: 329,32 g, w tym cukry: 68,21 g; Błonnik pokarmowy: 29,53 g; Sól: 8,13 g.	Energia: 2465,54 kcal; Białko ogółem: 113,26 g; Tłuszcze: 90,24 g, w tym kw. tł. nasycone: 45,67 g; Węglowodany: 300,14 g, w tym cukry: 59,83 g; Błonnik pokarmowy: 22,78 g; Sól: 6,62 g.	Energia: 2663,49 kcal; Białko ogółem: 125,01 g; Tłuszcze: 83,67 g, w tym kw. tł. nasycone: 45,36 g; Węglowodany: 365,86 g, w tym cukry: 83,62 g; Błonnik pokarmowy: 21,87 g; Sól: 6,55 g.	Energia: 2305,26 kcal; Białko ogółem: 94,13 g; Tłuszcze: 80,54 g, w tym kw. tł. nasycone: 39,31 g; Węglowodany: 307,65 g, w tym cukry: 64,17 g; Błonnik pokarmowy: 26,06 g; Sól: 8,45 g.	Energia: 2512,74 kcal; Białko ogółem: 117,1 g; Tłuszcze: 83,58 g, w tym kw. tł. nasycone: 40,62 g; Węglowodany: 327,41 g, w tym cukry: 68,38 g; Błonnik pokarmowy: 25,01 g; Sól: 4,68 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**
25.05.26r.-03.06.26r.

Posiłek	SOBOTA 30.05.26r.	NIEDZIELA 31.05.26r.	PONIEDZIAŁEK 01.06.26r.	WTOREK 02.06.26r.	ŚRODA 03.06.26r.
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 50g (1,3,6,9,10), 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), ser mozzarella 50g (7), szynka bartenka drobiowa 50g (1,6,7,9), papryka czerwona 40g, ogórek zielony 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), salceson 50g (6,9), kielbasa szynkowa drobiowa 50g (1,6,7,9), papryka konserwowa 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy z ziołami 75g (7), miód 25g, pomidor 40g, ogórek kiszony 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (1,6,7,9), musztarda 10g (10), pomidor 40g, ogórek zielony 40g, kakao na mleku 0,3l (1,7) .
II śniadanie	Banan 100g	Gruszka 100g	Jabłko 100g	Banan 100g	Gruszka 100g
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami 0,4l (7,9), pulpeciki drobiowe 80g (1,3,9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), kasza jęczmienna gotowana 150g (1), sałatka z buraczków 60g, kalafior gotowany na parze, z tartą bułką 60g (1), kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), kotlet schabowy panierowany 100g (1,3,9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ziemniaki gotowane 150g, surówka z młodej kapusty 60g, bukiet jarzyn gotowanych na parze 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Fasolowa z ziemniakami 0,4l (9), jaja gotowane 100g (3), sos koperkowy 100 ml (7), ziemniaki gotowane 150g, surówka z kiszzonego ogórka 60g, marchew gotowana na parze, oprószana 60g (1), kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Zupa solferino 0,4l (6,9), szynka pieczona 80g (9), sos pieczeniowy ciemny 100 ml (1,7), kluski na parze 150g (1,3,7), gotowana biała kapusta 60g, buraczki zasmażane 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9), kurczak w sosie słodko-kwaśnym 150 ml, ryż 150g, brokuł gotowany na parze 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), kielbasa krakowska 50g (1,6,7,9), sos chrzanowy 40g (7), pomidor 40g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka gotowana wieprzowa 60g (1,6,7,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta drobiowa z jarzynami 60g (7,9), szynka beskidzka wieprzowa 40g (1,6,7,9), rzodkiewka 40g, ogórek zielony 40g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowy 50g (1,3,9), polędwica 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), szynka zielonogórska wieprzowa 60g (1,6,7,9), herbata 0,3l.
Posiłek nocny	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).	Rogal 50g (1), serek homogenizowany owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), polędwica drobiowa 20g (1,6,7,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka gotowana wieprzowa 20g (1,6,7,9), pomidor 20g, sałata 5g.
Wartość odżywcza	Energia: 2798,89 kcal; Białko ogółem: 112,36 g; Tłuszcze: 121 g, w tym kw. tł. nasycone: 46,63 g; Węglowodany: 324,28 g, w tym cukry: 83,99 g; Błonnik pokarmowy: 22,76 g; Sól: 8,96 g.	Energia: 2448,64 kcal; Białko ogółem: 111,81 g; Tłuszcze: 89,67 g, w tym kw. tł. nasycone: 39,18 g; Węglowodany: 301,28 g, w tym cukry: 58,2 g; Błonnik pokarmowy: 29,03 g; Sól: 7,31 g.	Energia: 2500,67 kcal; Białko ogółem: 102,18 g; Tłuszcze: 97,47 g, w tym kw. tł. nasycone: 45,27 g; Węglowodany: 312,66 g, w tym cukry: 48,12 g; Błonnik pokarmowy: 33,14 g; Sól: 8,75 g.	Energia: 2741,04 kcal; Białko ogółem: 109,42 g; Tłuszcze: 98,26 g, w tym kw. tł. nasycone: 50,27 g; Węglowodany: 356,18 g, w tym cukry: 92,09 g; Błonnik pokarmowy: 24,4 g; Sól: 6,54 g.	Energia: 2387,98 kcal; Białko ogółem: 103,18 g; Tłuszcze: 89,42 g, w tym kw. tł. nasycone: 46,11 g; Węglowodany: 298,61 g, w tym cukry: 67,25 g; Błonnik pokarmowy: 23,76 g; Sól: 6,19 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**
25.05.26r.-03.06.26r.

Posiłek	PONIEDZIAŁEK 25.05.26r.	WTOREK 26.05.26r.	ŚRODA 27.05.26r.	CZWARTEK 28.05.26r.	PIĄTEK 29.05.26r.
Śniadanie	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (1,6,7,9), musztarda 10g (10), pomidor 40g, ogórek zielony 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), jajecznicza na parze z zieleniną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,3l (1,7).	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 30g (1), bułka grahamka 70g (1), masło 20g (7), szynka zielonogórska wieprzowa 60g (1,6,7,9), serek grani 40g (7), ogórek zielony 40g, papryka czerwona 40g, kakao na mleku b/c 0,3l (1,7) .	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), salceson 50g (6,7,9,10), szynka bartnika drobiowa 50g (1,6,7,9), ogórek konserwowy 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,3l (1,7).	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3,7), pomidor 40g, rzodkiewka 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,3l (1,7).
II śniadanie	Gruszka 100g, budyń b/c 0,2l (1,7).	Jabłko 100g, koktajl mleczno-owocowy b/c 0,2l (7).	Kiwi 100g, kisiel b/c 0,2l.	Gruszka 100g, kefir 0,2l (7).	Jabłko 100g, jogurt naturalny 150g (7).
Obiad	Zupa grochowa z kielbasą 0,4l (9), makaron z twarogiem waniliowym b/c 150/80g (1,3,7), sos jogurtowy b/c 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l (7,9), kotlet pożarski 80g (1,3,9), sos śmietanowy 100 ml (1,7), ziemniaki gotowane 150g, surówka z pora 60g (9), warzywa gotowane na parze 60g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l (1,9), gulasz z żołądków drobiowych 150 ml (1,7,9), makaron gotowany 150g (1,3), surówka z białej kapusty 60g, brokuł gotowany na parze 60g (1), kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), udko z kością z pieca 100g (9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki gotowane 150g, surówka z selera i jabłka 60g (9), fasolka szparagowa gotowana na parze, z tartą bułką 60g (1), kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Zupa jarzynowa z grysiem 0,4l (1,9), filet rybny panierowany 100g (1,3,4), sos beszamelowy 100 ml (1,7), ziemniaki gotowane 150g, surówka z kiszzonej kapusty 60g, brokuł gotowany na parze 60g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.
Kolacja	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta kanapkowa z wędliny i warzyw 60g (7,9), szynka gotowana wieprzowa 40g (1,6,7,9), papryka czerwona 40g, ogórek konserwowy 40g, herbata b/c 0,3l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), ser żółty 50g (7), polędwica drobiowa z koperkiem 50g (1,6,7,9), ogórek kiszony 40g, rzodkiewka 40g, herbata b/c 0,3l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), ryba z warzywami w galarecie 150g (4,9), kielbasa żywiecka 50g (1,6,7,9), herbata b/c 0,3l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), sałatka ryżowa z warzywami 120g (7,9), kielbasa szynkowa drobiowa 60g (1,6,7,9), herbata b/c 0,3l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), twaróg ze szczypiorkiem 100g (7), ogórek kiszony 70g, sałata 10g, 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: 2662,66 kcal; Białko ogółem: 131,1 g; Tłuszcze: 83,83 g, w tym kw. tł. nasycone: 42,06 g; Węglowodany: 348,98 g, w tym cukry: 93,53 g; Błonnik pokarmowy: 36,15 g; Sól: 7,59 g.	Energia: 2572,04 kcal; Białko ogółem: 114,26 g; Tłuszcze: 95,89 g, w tym kw. tł. nasycone: 46,83 g; Węglowodany: 317,69 g, w tym cukry: 58,08 g; Błonnik pokarmowy: 32,38 g; Sól: 6,8 g.	Energia: 2665,89 kcal; Białko ogółem: 130,21 g; Tłuszcze: 86,24 g, w tym kw. tł. nasycone: 46,49 g; Węglowodany: 360,26 g, w tym cukry: 75,94 g; Błonnik pokarmowy: 31,15 g; Sól: 6,86 g.	Energia: 2521,66 kcal; Białko ogółem: 107,88 g; Tłuszcze: 87,94 g, w tym kw. tł. nasycone: 42,57 g; Węglowodany: 337,05 g, w tym cukry: 85,12 g; Błonnik pokarmowy: 33,11 g; Sól: 8,07 g.	Energia: 2583,74 kcal; Białko ogółem: 125,55 g; Tłuszcze: 85,23 g, w tym kw. tł. nasycone: 41,78 g; Węglowodany: 335,96 g, w tym cukry: 81,63 g; Błonnik pokarmowy: 35,06 g; Sól: 4,81 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**
25.05.26r.-03.06.26r.

Posiłek	SOBOTA 30.05.26r.	NIEDZIELA 31.05.26r.	PONIEDZIAŁEK 01.06.26r.	WTOREK 02.06.26r.	ŚRODA 03.06.26r.
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 30g (1), bułka grahamka 70g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 50g (1,3,6,9,10), 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), ser mozzarella 50g (7), szynka bartenka drobiowa 50g (1,6,7,9), papryka czerwona 40g, ogórek zielony 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), salceson 50g (6,9), kielbasa szynkowa drobiowa 50g (1,6,7,9), papryka konserwowa 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,3l (1,7).	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy z ziołami 50g (7), kielbasa krakowska 50g (1,6,7,9), pomidor 40g, ogórek kiszony 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,3l (1,7).	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 30g (1), bułka grahamka 70g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (1,6,7,9), musztarda 10g (10), pomidor 40g, ogórek zielony 40g, kakao na mleku 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, kefir 0,2l (7).	Kiwi 100g, kisiel b/c 0,2l.	Gruszka 100g, sok warzywny 0,2l.
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami 0,4l (7,9), pulpeciki drobiowe 80g (1,3,9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), kasza jęczmienna gotowana 150g (1), sałatka z buraczków 60g, kalafior gotowany na parze, z tartą bułką 60g (1), kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), kotlet schabowy panierowany 100g (1,3,9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ziemniaki gotowane 150g, surówka z młodej kapusty 60g, bukiet jarzyn gotowanych na parze 60g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Fasolowa z ziemniakami 0,4l (9), jaja gotowane 100g (3), sos koperkowy 100 ml (7), ziemniaki gotowane 150g, surówka z kiszzonego ogórka 60g, szpinak kremowy 60g (7), kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Zupa solferino 0,4l (6,9), szynka pieczona 80g (9), sos pieczeniowy ciemny 100 ml (1,7), kluski na parze 150g (1,3,7), gotowana biała kapusta 60g, buraczki zasmażane 60g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9), kurczak w sosie słodko-kwaśnym 150 ml, ryż 150g, brokuł gotowany na parze 120g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.
Kolacja	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), kielbasa krakowska 50g (1,6,7,9), sos chrzanowy 40g (7), pomidor 40g, herbata b/c 0,3l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), szynka gotowana wieprzowa 50g (1,6,7,9), pasta warzywna 50g (7,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,3l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta drobiowa z jarzynami 60g (7,9), szynka beskidzka wieprzowa 40g (1,6,7,9), rzodkiewka 40g, ogórek zielony 40g, herbata b/c 0,3l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowy 50g (1,3,9), polędwica 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), szynka zielonogórska wieprzowa 60g (1,6,7,9), herbata b/c 0,3l.
Posiłek nocny	Wafle ryżowe 40g, jogurt naturalny 150g (7).	Bułka grahamka 50g (1), jogurt owocowy b/c 150g (7).	Bułka grahamka 50g (1), masło 10g (7), kielbasa szynkowa drobiowa 20g (1,6,7,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka grahamka 50g (1), masło 10g (7), szynka gotowana wieprzowa 20g (1,6,7,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Wafle ryżowe 40g, skyr naturalny 150g (7).
Wartość odżywcza	Energia: 2909,99 kcal; Białko ogółem: 121,32 g; Tłuszcze: 126,76 g, w tym kw. tł. nasycone: 49,01 g; Węglowodany: 329,22 g, w tym cukry: 90,44 g; Błonnik pokarmowy: 31,36 g; Sól: 8,75 g.	Energia: 2641,34 kcal; Białko ogółem: 129,85 g; Tłuszcze: 95,46 g, w tym kw. tł. nasycone: 39,97 g; Węglowodany: 326,08 g, w tym cukry: 58,29 g; Błonnik pokarmowy: 38,51 g; Sól: 7,39 g.	Energia: 2595,17 kcal; Białko ogółem: 109,43 g; Tłuszcze: 101,57 g, w tym kw. tł. nasycone: 47,69 g; Węglowodany: 321,26 g, w tym cukry: 57,67 g; Błonnik pokarmowy: 36,49 g; Sól: 9,06 g.	Energia: 2680,49 kcal; Białko ogółem: 111,8 g; Tłuszcze: 100,74 g, w tym kw. tł. nasycone: 50,53 g; Węglowodany: 337,31 g, w tym cukry: 74,74 g; Błonnik pokarmowy: 37,52 g; Sól: 7,8 g.	Energia: 2468,08 kcal; Białko ogółem: 121,29 g; Tłuszcze: 83,21 g, w tym kw. tł. nasycone: 40,54 g; Węglowodany: 314,54 g, w tym cukry: 81,11 g; Błonnik pokarmowy: 28,17 g; Sól: 6,19 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 TŁUSZCZU - KOD: D05**
25.05.26r.-03.06.26r.

Posiłek	PONIEDZIAŁEK 25.05.26r.	WTOREK 26.05.26r.	ŚRODA 27.05.26r.	CZWARTEK 28.05.26r.	PIĄTEK 29.05.26r.
Śniadanie	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), 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).	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), jajecznicza na parze z białek jaj z zieleniną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 15g (7), szynka zielonogórska wieprzowa 60g (1,6,7,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,3l (1,7) .	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serek wiejski 50g (7), szynka bartnika drobiowa 50g (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 15g (7), pasta z białek jaj z koperkiem 100g (3,7), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).
II śniadanie	Gruszka pieczona 100g, budyń 0,2l (1,7).	Jabłko pieczone 100g, koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7).	Banan 100g, serek homogenizowany owocowy 150g (7).	Gruszka pieczona 100g, kefir 0,2l (7).	Jabłko pieczone 100g, jogurt owocowy 150g (7).
Obiad	Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9), makaron z twarogiem waniliowym 150/80g (1,3,7), sos jogurtowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l (7,9), kotlet pożarski 80g (1,3,9), sos koperkowy 100 ml (1,7), ziemniaki gotowane 150g, warzywa gotowane na parze 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l (1,9), potrawka z kurczaka z warzywami 150 ml (1,7,9), makaron gotowany 150g (1,3), marchew gotowana na parze, oprószana 120g (1), kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), udko z kością z pieca 100g (9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki gotowane 150g, surówka z selera i jabłka 60g (9), fasolka szparagowa gotowana na parze, z tartą bułką 60g (1), kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Zupa jarzynowa z grysiem 0,4l (1,9), filet rybny z pieca 80g (4), sos beszamelowy 100 ml (1,7), ziemniaki gotowane 150g, brokuł gotowany na parze 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta kanapkowa z wędliny i warzyw 60g (7,9), szynka gotowana wieprzowa 40g (1,6,7,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serek śmietankowy 50g (7), polędwica drobiowa z koperkiem 50g (1,6,7,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), ryba z warzywami w galarecie 150g (4,9), kielbasa żywiecka 50g (1,6,7,9), herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), sałatka ryżowa z warzywami 120g (7,9), kielbasa szynkowa drobiowa 60g (1,6,7,9), herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), twaróg ziołowy 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.
Posiłek nocny	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy 30g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt naturalny 150g (7).	Rogal 50g (1), serek homogenizowany waniliowy 150g (7).
Wartość odżywcza	Energia: 2443,99 kcal; Białko ogółem: 110,65 g; Tłuszcze: 73,09 g, w tym kw. tł. nasycone: 37,15 g; Węglowodany: 350,2 g, w tym cukry: 80,09 g; Błonnik pokarmowy: 26,72 g; Sól: 6,79 g.	Energia: 2425,64 kcal; Białko ogółem: 110,61 g; Tłuszcze: 72,51 g, w tym kw. tł. nasycone: 36,8 g; Węglowodany: 336,18 g, w tym cukry: 60,05 g; Błonnik pokarmowy: 22,61 g; Sól: 5,38 g.	Energia: 2710,39 kcal; Białko ogółem: 132,33 g; Tłuszcze: 76,4 g, w tym kw. tł. nasycone: 43,22 g; Węglowodany: 390,71 g, w tym cukry: 101,41 g; Błonnik pokarmowy: 22,56 g; Sól: 6,2	Energia: 2213,86 kcal; Białko ogółem: 100,98 g; Tłuszcze: 63,11 g, w tym kw. tł. nasycone: 33,46 g; Węglowodany: 323,14 g, w tym cukry: 70,64 g; Błonnik pokarmowy: 26,71 g; Sól: 6,41 g.	Energia: 2377,8 kcal; Białko ogółem: 130,31 g; Tłuszcze: 60,75 g, w tym kw. tł. nasycone: 33,3 g; Węglowodany: 341,29 g, w tym cukry: 78,59 g; Błonnik pokarmowy: 24,29 g; Sól: 4,38 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**
25.05.26r.-03.06.26r.

Posiłek	SOBOTA 30.05.26r.	NIEDZIELA 31.05.26r.	PONIEDZIAŁEK 01.06.26r.	WTOREK 02.06.26r.	ŚRODA 03.06.26r.
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 15g (7), serek łaciaty 50g (7), polędwica drobiowa 50g (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), ser mozzarella 50g (7), szynka bartenka drobiowa 50g (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), serek grani 50g (7), kielbasa szynkowa drobiowa 50g (1,6,7,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serek śmietankowy z ziołami 75g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).	Kasza kukurydziana na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 15g (7), serdelki drobiowe 120g (1,6,7,9), pomidor 70g, sałata 10g, ketchup 10g (9), kakao na mleku 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, kefir 0,2l (7).	Banan 100g, jogurt owocowy 150g (7).	Gruszka pieczona, serek homogenizowany waniliowy 150g (7).
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami 0,4l (7,9), pulpeciki drobiowe 80g (1,3,9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), kasza jęczmienna gotowana 150g (1), sałatka z buraczków 60g, kalafior gotowany na parze, z tartą bułką 60g (1), kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Rosół jarski z makaronem 0,4l (1,3,9), schab gotowany 80g (1,3,9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ziemniaki gotowane 150g, bukiet jarzyn gotowanych na parze 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Ziemniaczana z zieleniną 0,4l (9), kotlet z białek jaj z warzywami 80g (1,3,9), sos koperkowy 100 ml (7), ziemniaki gotowane 150g, marchew gotowana na parze, oprószana 120g (1), kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Brokułowa z ryżem 0,4l (9), filet drobiowy gotowany 80g (9), sos pieczeniowy jasny 100 ml (1,7), kluski na parze 150g (1,3,7), buraczki zasmażane 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9), kurczak w sosie pomidorowo-jogurtowym 150 ml, ryż 150g, brokuł gotowany na parze 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta z białek jaj 50g (3,7), kielbasa krakowska 50g (1,6,7,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), szynka gotowana wieprzowa 60g (1,6,7,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta drobiowa z jarzynami 60g (7,9), szynka beskidzka wieprzowa 40g (1,6,7,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta jarzynowa 50g (7,9), polędwica 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), szynka zielonogórska wieprzowa 60g (1,6,7,9), herbata 0,3l.
Posiłek nocny	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).	Rogal 50g (1), serek homogenizowany owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), polędwica drobiowa 20g (1,6,7,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka gotowana wieprzowa 20g (1,6,7,9), pomidor 20g, sałata 5g.
Wartość odżywcza	Energia: 2469,14 kcal; Białko ogółem: 108,04 g; Tłuszcze: 79,32 g, w tym kw. tł. nasycone: 42,91 g; Węglowodany: 344,64 g, w tym cukry: 100,64 g; Błonnik pokarmowy: 20,78 g; Sól: 7,19 g.	Energia: 2378,04 kcal; Białko ogółem: 122,41 g; Tłuszcze: 69,65 g, w tym kw. tł. nasycone: 32,62 g; Węglowodany: 321,38 g, w tym cukry: 55,56 g; Błonnik pokarmowy: 29,45 g; Sól: 6,8 g.	Energia: 2260,27 kcal; Białko ogółem: 94,7 g; Tłuszcze: 71,23 g, w tym kw. tł. nasycone: 38 g; Węglowodany: 324,32 g, w tym cukry: 60,04 g; Błonnik pokarmowy: 31,52 g; Sól: 6,53 g.	Energia: 2695,73 kcal; Białko ogółem: 121,01 g; Tłuszcze: 80,47 g, w tym kw. tł. nasycone: 44,19 g; Węglowodany: 384,71 g, w tym cukry: 101,45 g; Błonnik pokarmowy: 21,35 g; Sól: 4,95 g.	Energia: 2263,68 kcal; Białko ogółem: 108,02 g; Tłuszcze: 76,12 g, w tym kw. tł. nasycone: 40,52 g; Węglowodany: 295,23 g, w tym cukry: 59,85 g; Błonnik pokarmowy: 23,24 g; Sól: 5,64 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 SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁADKOWEGO**
 25.05.26r.-03.06.26r.

Posiłek	PONIEDZIAŁEK 25.05.26r.	WTOREK 26.05.26r.	ŚRODA 27.05.26r.	CZWARTEK 28.05.26r.	PIĄTEK 29.05.26r.
Śniadanie	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), 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).	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (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).	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), szynka zielonogórska wieprzowa 60g (1,6,7,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,3l (1,7) .	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serek wiejski 50g (7), szynka bartnika drobiowa 50g (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), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3,7), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).
II śniadanie	Gruszka pieczona 100g, budyń 0,2l (1,7).	Jabłko pieczone 100g, koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7).	Banan 100g, serek homogenizowany owocowy 150g (7).	Gruszka pieczona 100g, kefir 0,2l (7).	Jabłko pieczone 100g, jogurt owocowy 150g (7).
Obiad	Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9), makaron z twarogiem waniliowym 150/80g (1,3,7), sos jogurtowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l (7,9), kotlet pożarski 80g (1,3,9), sos śmietanowy 100 ml (1,7), ziemniaki gotowane 150g, warzywa gotowane na parze 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l (1,9), potrawka z kurczaka z warzywami 150 ml (1,7,9), makaron gotowany 150g (1,3), marchew gotowana na parze, oprószana 120g (1), kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), udko z kością z pieca 100g (9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki gotowane 150g, surówka z selera i jabłka 60g (9), fasolka szparagowa gotowana na parze, z tartą bułką 60g (1), kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Zupa jarzynowa z grysiem 0,4l (1,9), filet rybny z pieca 80g (4), sos beszamelowy 100 ml (1,7), ziemniaki gotowane 150g, brokuł gotowany na parze 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta kanapkowa z wędliny i warzyw 60g (7,9), szynka gotowana wieprzowa 40g (1,6,7,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy 50g (7), polędwica drobiowa z koperkiem 50g (1,6,7,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), ryba z warzywami w galarecie 150g (4,9), kielbasa żywiecka 50g (1,6,7,9), herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), sałatka ryżowa z warzywami 120g (7,9), kielbasa szynkowa drobiowa 60g (1,6,7,9), herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), twaróg ziołowy 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.
Posiłek nocny	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy 30g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt naturalny 150g (7).	Rogal 50g (1), serek homogenizowany waniliowy 150g (7).
Wartość odżywcza	Energia: 2508,39 kcal; Białko ogółem: 110,63 g; Tłuszcz: 81,24 g, w tym kw. tł. nasycone: 42,63 g; Węglowodany: 347,87 g, w tym cukry: 78,89 g; Błonnik pokarmowy: 26,4 g; Sól: 6,81 g.	Energia: 2594,54 kcal; Białko ogółem: 110,94 g; Tłuszcz: 91,67 g, w tym kw. tł. nasycone: 46,16 g; Węglowodany: 334,98 g, w tym cukry: 58,82 g; Błonnik pokarmowy: 22,57 g; Sól: 5,17 g.	Energia: 2784,79 kcal; Białko ogółem: 132,4 g; Tłuszcz: 84,6 g, w tym kw. tł. nasycone: 48,72 g; Węglowodany: 390,78 g, w tym cukry: 101,48 g; Błonnik pokarmowy: 22,56 g; Sól: 6,22 g.	Energia: 2288,26 kcal; Białko ogółem: 101,05 g; Tłuszcz: 71,31 g, w tym kw. tł. nasycone: 38,96 g; Węglowodany: 323,21 g, w tym cukry: 70,71 g; Błonnik pokarmowy: 26,71 g; Sól: 6,43 g.	Energia: 2509,34 kcal; Białko ogółem: 129 g; Tłuszcz: 76,24 g, w tym kw. tł. nasycone: 41,07 g; Węglowodany: 340,69 g, w tym cukry: 78,62 g; Błonnik pokarmowy: 24,29 g; Sól: 4,16 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 SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO**
25.05.26r.-03.06.26r.

Posiłek	SOBOTA 30.05.26r.	NIEDZIELA 31.05.26r.	PONIEDZIAŁEK 01.06.26r.	WTOREK 02.06.26r.	ŚRODA 03.06.26r.
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 50g (1,3,6,9,10), 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 pszenne 100g (1), masło 20g (7), ser mozzarella 50g (7), szynka bartenika drobiowa 50g (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), serek grani 50g (7), kielbasa szynkowa drobiowa 50g (1,6,7,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy z ziołami 75g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (1,6,7,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 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, kefir 0,2l (7).	Banan 100g, jogurt owocowy 150g (7).	Gruszka pieczona, serek homogenizowany waniliowy 150g (7).
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami 0,4l (7,9), pulpeciki drobiowe 80g (1,3,9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), kasza jęczmienna gotowana 150g (1), sałatka z buraczków 60g, kalafior gotowany na parze, z tartą bułką 60g (1), kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), schab gotowany 80g (1,3,9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ziemniaki gotowane 150g, bukiet jarzyn gotowanych na parze 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Ziemniaczana z zieleciną 0,4l (9), jaja gotowane 100g (3), sos koperkowy 100 ml (7), ziemniaki gotowane 150g, marchew gotowana na parze, oprószana 120g (1), kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Brokułowa z ryżem 0,4l (9), szynka gotowana 80g (9), sos pieczeniowy jasny 100 ml (1,7), kluski na parze 150g (1,3,7), buraczki zasmażane 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9), kurczak w sosie pomidorowo-śmietanowym 150 ml, ryż 150g, brokuł gotowany na parze 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), kielbasa krakowska 50g (1,6,7,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), szynka gotowana wieprzowa 60g (1,6,7,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta drobiowa z jarzynami 60g (7,9), szynka beskidzka wieprzowa 40g (1,6,7,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowy 50g (1,3,9), polędwica 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), szynka zielonogórska wieprzowa 60g (1,6,7,9), herbata 0,3l.
Posiłek nocny	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).	Rogal 50g (1), serek homogenizowany owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), polędwica drobiowa 20g (1,6,7,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka gotowana wieprzowa 20g (1,6,7,9), pomidor 20g, sałata 5g.
Wartość odżywcza	Energia: 2701,69 kcal; Białko ogółem: 119,8 g; Tłuszcze: 98,99 g, w tym kw. tł. nasycone: 46,83 g; Węglowodany: 345,67 g, w tym cukry: 100,43 g; Błonnik pokarmowy: 22,78 g; Sól: 7,87 g.	Energia: 2452,44 kcal; Białko ogółem: 122,48 g; Tłuszcze: 77,85 g, w tym kw. tł. nasycone: 38,12 g; Węglowodany: 321,45 g, w tym cukry: 55,63 g; Błonnik pokarmowy: 29,45 g; Sól: 6,82 g.	Energia: 2382,27 kcal; Białko ogółem: 101,48 g; Tłuszcze: 85,88 g, w tym kw. tł. nasycone: 45,5 g; Węglowodany: 313,61 g, w tym cukry: 58,05 g; Błonnik pokarmowy: 29,19 g; Sól: 6,62 g.	Energia: 2930,63 kcal; Białko ogółem: 118,61 g; Tłuszcze: 106,77 g, w tym kw. tł. nasycone: 54,45 g; Węglowodany: 386,33 g, w tym cukry: 100,83 g; Błonnik pokarmowy: 22,62 g; Sól: 5,48 g.	Energia: 2336,08 kcal; Białko ogółem: 107,55 g; Tłuszcze: 85,67 g, w tym kw. tł. nasycone: 46,84 g; Węglowodany: 292,25 g, w tym cukry: 58,4 g; Błonnik pokarmowy: 22,92 g; Sól: 5,63 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.