

Oborniki Śląskie Szpital Leśne
Jadłospis dekadowy - dieta **BOGATOBIALKOWA - KOD: D07**
05.05.26r.-14.05.26r.

Posiłek	WTOREK 05.05.26r.	ŚRODA 06.05.26r.	CZWARTEK 07.05.26r.	PIĄTEK 08.05.26r.	SOBOTA 09.05.26r.
Śniadanie	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajecznica z zieleniną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), polędwica drobiowa 50g (1,6,7,9), serek kanapkowy 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,3l (1,7) .	Kaszka kukurydziana mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka zielonogórska wieprzowa 50g (1,6,7,9), serek grani 50g (7), 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 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 śmietankowy 50g (7), polędwica drobiowa z koperkiem 50g (1,6,7,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 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, serek homogenizowany owocowy 150g (7).	Jabłko pieczone 100g, kefir 0,2l (7).	Banan 100g, jogurt owocowy 150g (7).
Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9), kotlet mielony z pieca 80g (1,3,9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ziemniaki gotowane 150g, marchew gotowana na parze, oprószana 120g (1), kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l (1,9), gulasz drobiowy 150g (9), ziemniaki gotowane 150g, buraczki gotowane 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,7,9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos koperkowy 100 ml (1,7), ziemniaki gotowane 150g, fasolka szparagowa gotowana na parze, z tartą bułką 120g (1), kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Jarzynowa z grysiem 0,4l (1,9), pulpet rybny 80g (1,3,4), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki gotowane 150g, surówka z marchwi i jabłka 60g, kalafior gotowany na parze, z tartą bułką 60g (1), kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9), sos boloński 150 ml (6,9), makaron gotowany 150g (1,3), brokuł gotowany na parze 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta rybna 60g (4,9), kielbasa żywiecka 40g (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), sałatka ryżowa z warzywami na jogurcie 120g (7,9), kielbasa szynkowa drobiowa 60g (1,6,7,9), herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twaróg 75g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), paszтет drobiowo-wieprzowy 50g (1,3,6,7), 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).	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: 2336,95 kcal; Białko ogółem: 105,42 g; Tłuszcze: 72,58 g, w tym kw. tł. nasycone: 37,93 g; Węglowodany: 324,85 g, w tym cukry: 75,57 g; Błonnik pokarmowy: 27,2 g; Sól: 6,16 g.	Energia: 2699,34 kcal; Białko ogółem: 119,84 g; Tłuszcze: 80,56 g, w tym kw. tł. nasycone: 41,19 g; Węglowodany: 383,1 g, w tym cukry: 93,35 g; Błonnik pokarmowy: 32,76 g; Sól: 7,09 g.	Energia: 2547,47 kcal; Białko ogółem: 107,63 g; Tłuszcze: 85,68 g, w tym kw. tł. nasycone: 48,92 g; Węglowodany: 339,54 g, w tym cukry: 73,1 g; Błonnik pokarmowy: 22,78 g; Sól: 7,98 g.	Energia: 2353,99 kcal; Białko ogółem: 107 g; Tłuszcze: 67 g, w tym kw. tł. nasycone: 37,04 g; Węglowodany: 334,89 g, w tym cukry: 87,86 g; Błonnik pokarmowy: 25,06 g; Sól: 5,24 g.	Energia: 2507,42 kcal; Białko ogółem: 101,36 g; Tłuszcze: 84,39 g, w tym kw. tł. nasycone: 46,43 g; Węglowodany: 343,77 g, w tym cukry: 86,89 g; Błonnik pokarmowy: 30,9 g; Sól: 7,2 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 **BOGATOBIALKOWA - KOD: D07**
05.05.26r.-14.05.26r.

Posiłek	NIEDZIELA 10.05.26r.	PONIEDZIAŁEK 11.05.26r.	WTOREK 12.05.26r.	ŚRODA 13.05.26r.	CZWARTEK 14.05.26r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), kielbasa krakowska drobiowa 50g (1,6,7,9), jajo gotowane 50g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).	Manna mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (1,6,7,9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajecznica na parze z koperkiem 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), ser mozzarella 50g (7), polędwica drobiowa 50g (1,6,7,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,3l (1,7).	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy 50g (7), szynka drobiowa bartnika 50g (1,6,7,9), 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, kefir 0,2l (7).	Gruszka pieczona 100g, jogurt owocowy 150g (7).	Jabłko pieczone 100g, serek homogenizowany waniliowy 150g (7).
Obiad	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy gotowany 80g (9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ryż gotowany 150g, bukiet jarzyn gotowanych na parze 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (6,9), kotlet jajeczny 80g (1,3,9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki gotowane 150g, sałata z sosem winegret 60g, marchew gotowana na parze 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Brokułowa z ziemniakami 0,4l (9), kotlet pożarski 80g (9), sos koperkowy 100 ml (1,7), kasza jęczmienna gotowana 150g (1), surówka z selera 60g (7,9), buraczki zasmażane 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Krem z białych warzyw z grzankami 0,4l (1,7,9), potrawka drobiowa z jarzynami 150g (7,9), ziemniaki gotowane 150g, sałata z jogurtem 60g (7), kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l (9), udko z kością z pieca 100g (9), sos pieczeniowy jasny 100 ml (1), ziemniaki gotowane 150g, kalafior gotowany na parze 120g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta kanapkowa z wędliny i warzyw 60g (1,6,7,9), szynka gotowana wieprzowa 40g (1,6,7,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek wiejski 50g (7), szynka zielonogórska wieprzowa 50g (1,6,7,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), kurczak z warzywami w galarecie 150g (1,6,7,9), kielbasa żywiecka 50g (1,6,7,9), herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka beskidzka wieprzowa 60g (1,6,7,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka makaronowa z warzywami na jogurcie 120g (1,3,7,9), kielbasa krakowska drobiowa 60g (1,6,7,9), 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: 2461,99 kcal; Białko ogółem: 129,61 g; Tłuszcze: 74,18 g, w tym kw. tł. nasycone: 38,57 g; Węglowodany: 323,04 g, w tym cukry: 83,53 g; Błonnik pokarmowy: 26,55 g; Sól: 7,93 g.	Energia: 2490,21 kcal; Białko ogółem: 97,38 g; Tłuszcze: 91,45 g, w tym kw. tł. nasycone: 47,72 g; Węglowodany: 328,33 g, w tym cukry: 63,29 g; Błonnik pokarmowy: 26,73 g; Sól: 6,46 g.	Energia: 2540,83 kcal; Białko ogółem: 132,01 g; Tłuszcze: 81,07 g, w tym kw. tł. nasycone: 41,62 g; Węglowodany: 322,02 g, w tym cukry: 91,25 g; Błonnik pokarmowy: 22,82 g; Sól: 6,22 g.	Energia: 2384,02 kcal; Białko ogółem: 116,05 g; Tłuszcze: 67,51 g, w tym kw. tł. nasycone: 37,64 g; Węglowodany: 345,07 g, w tym cukry: 78,68 g; Błonnik pokarmowy: 29,77 g; Sól: 7,26 g.	Energia: 2777,41 kcal; Białko ogółem: 107 g; Tłuszcze: 104,45 g, w tym kw. tł. nasycone: 59,44 g; Węglowodany: 356,01 g, w tym cukry: 68,12 g; Błonnik pokarmowy: 27,04 g; Sól: 8,1 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**
05.05.26r.-14.05.26r.

Posiłek	WTOREK 05.05.26r.	ŚRODA 06.05.26r.	CZWARTEK 07.05.26r.	PIĄTEK 08.05.26r.	SOBOTA 09.05.26r.
Śniadanie	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajecznica z zieleniną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), polędwica drobiowa 50g (1,6,7,9), serek kanapkowy 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,3l (1,7) .	Kaszka kukurydziana mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka zielonogórska wieprzowa 50g (1,6,7,9), serek grani 50g (7), 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 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 śmietankowy 50g (7), polędwica drobiowa z koperkiem 50g (1,6,7,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,3l (1,7) .
II śniadanie	Jabłko pieczone 100g	Banan 100g	Gruszka pieczona 100g	Jabłko pieczone 100g	Banan 100g
Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9), kotlet mielony z pieca 80g (1,3,9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ziemniaki gotowane 150g, marchew gotowana na parze, oprószana 120g (1), kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l (1,9), gulasz drobiowy 150g (9), ziemniaki gotowane 150g, buraczki gotowane 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,7,9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos koperkowy 100 ml (1,7), ziemniaki gotowane 150g, fasolka szparagowa gotowana na parze, z tartą bułką 120g (1), kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Jarzynowa z grysiem 0,4l (1,9), pulpet rybny 80g (1,3,4), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki gotowane 150g, surówka z marchwi i jabłka 60g, kalafior gotowany na parze, z tartą bułką 60g (1), kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9), sos boloński 150 ml (6,9), makaron gotowany 150g (1,3), brokuł gotowany na parze 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta rybna 60g (4,9), kiełbasa żywiecka 40g (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), sałatka ryżowa z warzywami na jogurcie 120g (7,9), kiełbasa szynkowa drobiowa 60g (1,6,7,9), herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twaróg 75g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 50g (1,3,6,7), 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).	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: 2198,95 kcal; Białko ogółem: 98,59 g; Tłuszcze: 68,57 g, w tym kw. tł. nasycone: 35,55 g; Węglowodany: 306 g, w tym cukry: 61,5 g; Błonnik pokarmowy: 27,18 g; Sól: 5,93 g.	Energia: 2539,34 kcal; Białko ogółem: 113,04 g; Tłuszcze: 76,56 g, w tym kw. tł. nasycone: 41,19 g; Węglowodany: 359,1 g, w tym cukry: 93,35 g; Błonnik pokarmowy: 32,76 g; Sól: 6,89 g.	Energia: 2373,47 kcal; Białko ogółem: 97,88 g; Tłuszcze: 79,68 g, w tym kw. tł. nasycone: 45,14 g; Węglowodany: 319,14 g, w tym cukry: 53,75 g; Błonnik pokarmowy: 22,78 g; Sól: 7,98 g.	Energia: 2253,99 kcal; Białko ogółem: 100,2 g; Tłuszcze: 63 g, w tym kw. tł. nasycone: 34,66 g; Węglowodany: 325,49 g, w tym cukry: 79,66 g; Błonnik pokarmowy: 25,06 g; Sól: 5,05 g.	Energia: 2415,92 kcal; Białko ogółem: 95,81 g; Tłuszcze: 82,14 g, w tym kw. tł. nasycone: 45,11 g; Węglowodany: 326,67 g, w tym cukry: 78,64 g; Błonnik pokarmowy: 30,45 g; Sól: 7,02 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**
05.05.26r.-14.05.26r.

Posiłek	NIEDZIELA 10.05.26r.	PONIEDZIAŁEK 11.05.26r.	WTOREK 12.05.26r.	ŚRODA 13.05.26r.	CZWARTEK 14.05.26r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), kielbasa krakowska drobiowa 50g (1,6,7,9), jajko gotowane 50g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).	Manna mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (1,6,7,9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajecznica na parze z koperkiem 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), ser mozzarella 50g (7), polędwica drobiowa 50g (1,6,7,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,3l (1,7).	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy 50g (7), szynka drobiowa bartnika 50g (1,6,7,9), 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	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy gotowany 80g (9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ryż gotowany 150g, bukiet jarzyn gotowanych na parze 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (6,9), kotlet jajeczny 80g (1,3,9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki gotowane 150g, sałata z sosem winegret 60g, marchew gotowana na parze 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Brokułowa z ziemniakami 0,4l (9), kotlet pożarski 80g (9), sos koperkowy 100 ml (1,7), kasza jęczmienna gotowana 150g (1), surówka z selera 60g (7,9), buraczki zasmażane 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Krem z białych warzyw z grzankami 0,4l (1,7,9), potrawka drobiowa z jarzynami 150g (7,9), ziemniaki gotowane 150g, sałata z jogurtem 60g (7), kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l (9), udko z kością z pieca 100g (9), sos pieczeniowy jasny 100 ml (1), ziemniaki gotowane 150g, kalafior gotowany na parze 120g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta kanapkowa z wędliny i warzyw 60g (1,6,7,9), szynka gotowana wieprzowa 40g (1,6,7,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek wiejski 50g (7), szynka zielonogórska wieprzowa 50g (1,6,7,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), kurczak z warzywami w galarecie 150g (1,6,7,9), kielbasa żywiecka 50g (1,6,7,9), herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka beskidzka wieprzowa 60g (1,6,7,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka makaronowa z warzywami na jogurcie 120g (1,3,7,9), kielbasa krakowska drobiowa 60g (1,6,7,9), 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: 2185,99 kcal; Białko ogółem: 115,95 g; Tłuszcze: 66,16 g, w tym kw. tł. nasycone: 33,81 g; Węglowodany: 285,34 g, w tym cukry: 55,39 g; Błonnik pokarmowy: 26,51 g; Sól: 7,47 g.	Energia: 2330,21 kcal; Białko ogółem: 90,58 g; Tłuszcze: 87,45 g, w tym kw. tł. nasycone: 47,72 g; Węglowodany: 304,33 g, w tym cukry: 63,29 g; Błonnik pokarmowy: 26,73 g; Sól: 6,26 g.	Energia: 2440,83 kcal; Białko ogółem: 125,21 g; Tłuszcze: 77,07 g, w tym kw. tł. nasycone: 39,24 g; Węglowodany: 312,62 g, w tym cukry: 83,05 g; Błonnik pokarmowy: 22,82 g; Sól: 6,03 g.	Energia: 2292,52 kcal; Białko ogółem: 110,5 g; Tłuszcze: 65,26 g, w tym kw. tł. nasycone: 36,32 g; Węglowodany: 327,97 g, w tym cukry: 70,43 g; Błonnik pokarmowy: 29,32 g; Sól: 7,08 g.	Energia: 2603,41 kcal; Białko ogółem: 97,25 g; Tłuszcze: 98,45 g, w tym kw. tł. nasycone: 55,66 g; Węglowodany: 335,61 g, w tym cukry: 48,77 g; Błonnik pokarmowy: 27,04 g; Sól: 8,1 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**
05.05.26r.-14.05.26r.

Posiłek	WTOREK 05.05.26r.	ŚRODA 06.05.26r.	CZWARTEK 07.05.26r.	PIĄTEK 08.05.26r.	SOBOTA 09.05.26r.
Śniadanie	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajecznica z zieleciną 100g (3), pomidor 40g, papryka czerwona 40g, 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), połówka drobiowa 50g (1,6,7,9), serek kanapkowy 50g (7), pomidor 40g, rzodkiewka 40g, kakao na mleku 0,3l (1,7).	Kaszka kukurydziana mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka zielonogórska wieprzowa 50g (1,6,7,9), salceson 50g (6,7,9,10), 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 zieloną pietruszką 100g (3,7), pomidor 40g, ogórek zielony 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), ser żółty 50g (7), połówka drobiowa z koperkiem 50g (1,6,7,9), papryka czerwona 40g, pomidor 40g, kakao na mleku 0,3l (1,7).
II śniadanie	Jabłko 100g	Banan 100g	Gruszka 100g	Jabłko 100g	Banan 100g
Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9), kotlet mielony z pieca 80g (1,3,9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ziemniaki gotowane 150g, surówka z pora 60g (7,9), marchew gotowana na parze, oprószana 60g (1), kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l (1,9), wątróbka drobiowa z jabłkiem i cebulą 80g (9), ziemniaki gotowane 150g, kapusta kiszona, zasmażana 60g, buraczki gotowane 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,7,9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos koperkowy 100 ml (1,7), ziemniaki gotowane 150g, surówka wielowarzywna 60g (9), fasolka szparagowa gotowana na parze, z tartą bułką 60g (1), kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Pieczarkowa z ziemniakami 0,4l (7,9), pulpet rybny 80g (1,3,4), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki gotowane 150g, surówka z marchwi i jabłka 60g, kalafior gotowany na parze, z tartą bułką 60g (1), kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9), sos węgierski 150 ml (6,9), makaron gotowany 150g (1,3), brokuł gotowany na parze 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta rybna 60g (4,9), kielbasa żywiecka 40g (1,6,7,9), ogórek kiszony 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka gotowana wieprzowa 60g (1,6,7,9), dżem 40g, papryka konserwowa 40g, ogórek zielony 40g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka ryżowa z warzywami na jogurcie 120g (7,9), kielbasa szynkowa drobiowa 60g (1,6,7,9), herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twaróg 75g (7), miód 25g, rzodkiewka 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 50g (1,3,6,7), szynka beszkidzka wieprzowa 50g (1,6,7,9), ogórek konserwowy 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.
Posiłek nocny	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy 30g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt naturalny 150g (7).	Rogal 50g (1), serek homogenizowany waniliowy 150g (7).
Wartość odżywcza	Energia: 2222,85 kcal; Białko ogółem: 97,64 g; Tłuszcze: 72,65 g, w tym kw. tł. nasycone: 35,83 g; Węglowodany: 303,38 g, w tym cukry: 62,21 g; Błonnik pokarmowy: 26,73 g; Sól: 5,87 g.	Energia: 2542,34 kcal; Białko ogółem: 109,73 g; Tłuszcze: 81,05 g, w tym kw. tł. nasycone: 41,78 g; Węglowodany: 352,11 g, w tym cukry: 90,14 g; Błonnik pokarmowy: 30,13 g; Sól: 7,1 g.	Energia: 2500,47 kcal; Białko ogółem: 98,76 g; Tłuszcze: 93,11 g, w tym kw. tł. nasycone: 47,86 g; Węglowodany: 319,58 g, w tym cukry: 55,01 g; Błonnik pokarmowy: 22,13 g; Sól: 9,66 g.	Energia: 2288,25 kcal; Białko ogółem: 102,93 g; Tłuszcze: 61,44 g, w tym kw. tł. nasycone: 33,62 g; Węglowodany: 335,07 g, w tym cukry: 81,88 g; Błonnik pokarmowy: 25,03 g; Sól: 5,06 g.	Energia: 2464,42 kcal; Białko ogółem: 106,45 g; Tłuszcze: 82,64 g, w tym kw. tł. nasycone: 44,27 g; Węglowodany: 326,94 g, w tym cukry: 79,81 g; Błonnik pokarmowy: 30,05 g; Sól: 8,82 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**
05.05.26r.-14.05.26r.

Posiłek	NIEDZIELA 10.05.26r.	PONIEDZIAŁEK 11.05.26r.	WTOREK 12.05.26r.	ŚRODA 13.05.26r.	CZWARTEK 14.05.26r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), kielbasa krakowska drobiowa 50g (1,6,7,9), jajko gotowane 50g (3), ogórek zielony 40g, rzodkiewka 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).	Manna mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (1,6,7,9), musztarda 10g (10), papryka konserwowa 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajecznica na parze z koperkiem 100g (3), rzodkiewka 40g, papryka czerwona 40g, 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), ser mozzarella 50g (7), polędwica drobiowa 50g (1,6,7,9), ogórek konserwowy 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,3l (1,7).	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy 50g (7), szynka drobiowa bartnika 50g (1,6,7,9), ogórek zielony 40g, papryka czerwona 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).
II śniadanie	Gruszka 100g	Jabłko 100g	Banan 100g	Gruszka 100g	Jabłko 100g
Obiad	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy panierowany 100g (1,3,9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ryż gotowany 150g, surówka z młodej kapusty 60g, bukiet jarzyn gotowanych na parze 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Fasolowa z ziemniakami 0,4l (6,9), kotlet jajeczny 80g (1,3,9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki gotowane 150g, sałata z sosem winegret 60g, marchew gotowana na parze 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Brokułowa z ziemniakami 0,4l (9), kotlet pożarski 80g (9), sos koperkowy 100 ml (1,7), kasza jęczmienna gotowana 150g (1), surówka z selera 60g (7,9), buraczki zasmażane 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Krem z białych warzyw z grzankami 0,4l (1,7,9), bigos z kielbasą 200g (6,9), ziemniaki gotowane 150g, jabłko 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l (9), udko z kością z pieca 100g (9), sos pieczeniowy jasny 100 ml (1), ziemniaki gotowane 150g, surówka z kiszzonego ogórka 60g, kalafior gotowany na parze 60g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta kanapkowa z wędliny i warzyw 60g (1,6,7,9), szynka gotowana wieprzowa 40g (1,6,7,9), ogórek kiszony 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), ser topiony 50g (7), szynka zielonogórska wieprzowa 50g (1,6,7,9), pomidor 40g, ogórek zielony 40g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), kurczak z warzywami w galarecie 150g (1,6,7,9), kielbasa żywiecka 50g (1,6,7,9), herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka beskidzka wieprzowa 60g (1,6,7,9), dżem 40g, rzodkiewka 40g, pomidor 50g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka makaronowa z warzywami na jogurcie 120g (1,3,7,9), kielbasa krakowska drobiowa 60g (1,6,7,9), 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: 2301,89 kcal; Białko ogółem: 117,45 g; Tłuszcze: 76,68 g, w tym kw. tł. nasycone: 34,97 g; Węglowodany: 290,79 g, w tym cukry: 57,25 g; Błonnik pokarmowy: 25,76 g; Sól: 7,58 g.	Energia: 2533,38 kcal; Białko ogółem: 98,94 g; Tłuszcze: 99,67 g, w tym kw. tł. nasycone: 54,3 g; Węglowodany: 320,56 g, w tym cukry: 53,59 g; Błonnik pokarmowy: 29,52 g; Sól: 7,8 g.	Energia: 2444,33 kcal; Białko ogółem: 124,79 g; Tłuszcze: 77 g, w tym kw. tł. nasycone: 39,22 g; Węglowodany: 313,81 g, w tym cukry: 84,31 g; Błonnik pokarmowy: 22,12 g; Sól: 6,71 g.	Energia: 2263,32 kcal; Białko ogółem: 92,79 g; Tłuszcze: 62,13 g, w tym kw. tł. nasycone: 34,66 g; Węglowodany: 348,35 g, w tym cukry: 83,93 g; Błonnik pokarmowy: 33,91 g; Sól: 9,31 g.	Energia: 2653,31 kcal; Białko ogółem: 96,45 g; Tłuszcze: 105,78 g, w tym kw. tł. nasycone: 56,1 g; Węglowodany: 333,93 g, w tym cukry: 51,31 g; Błonnik pokarmowy: 25,97 g; Sól: 8,78 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**
05.05.26r.-14.05.26r.

Posiłek	WTOREK 05.05.26r.	ŚRODA 06.05.26r.	CZWARTEK 07.05.26r.	PIĄTEK 08.05.26r.	SOBOTA 09.05.26r.
Śniadanie	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), jajecznica z zieleniną 100g (3), pomidor 40g, papryka czerwona 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,3l (1,7).	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 30g (1), bułka grahamka 70g (1), masło 20g (7), połówka drobiowa 50g (1,6,7,9), serek kanapkowy 50g (7), pomidor 40g, rzodkiewka 40g, kakao na mleku b/c 0,3l (1,7) .	Kaszka kukurydziana mleku 0,3l (7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), szynka zielonogórska wieprzowa 50g (1,6,7,9), salceson 50g (6,7,9,10), 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 zieloną pietruszką 100g (3,7), pomidor 40g, ogórek zielony 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), ser żółty 50g (7), połówka drobiowa z koperkiem 50g (1,6,7,9), papryka czerwona 40g, pomidor 40g, kakao na mleku 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, jogurt naturalny 150g (7).
Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9), kotlet mielony z pieca 80g (1,3,9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ziemniaki gotowane 150g, surówka z pora 60g (7,9), warzywa gotowane na parze 60g kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l (1,9), wątróbka drobiowa z jabłkiem i cebulą 80g (9), ziemniaki gotowane 150g, kapusta kiszona, zasmażana 60g, buraczki gotowane 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 koperkowy 100 ml (1,7), ziemniaki gotowane 150g, surówka wielowarzywna 60g (9), fasolka szparagowa gotowana na parze, z tartą bułką 60g (1), kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Pieczarkowa z ziemniakami 0,4l (7,9), pulpet rybny 80g (1,3,4), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki gotowane 150g, surówka z marchwi i jabłka 60g, kalafior gotowany na parze, z tartą bułką 60g (1), kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9), sos węgierski 150 ml (6,9), makaron gotowany 150g (1,3), brokuł gotowany na parze 120g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.
Kolacja	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta rybna 60g (4,9), kielbasa żywiecka 40g (1,6,7,9), ogórek kiszony 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,3l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), szynka gotowana wieprzowa 40g (1,6,7,9), paszтет drobiowy 40g (1,3,6,7), papryka konserwowa 40g, ogórek zielony 40g, herbata b/c 0,3l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), sałatka ryżowa z warzywami na jogurcie 120g (7,9), kielbasa szynkowa drobiowa 60g (1,6,7,9), herbata b/c 0,3l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), twaróg 75g (7), miód 25g, rzodkiewka 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,3l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), paszтет drobiowo-wieprzowy 50g (1,3,6,7), szynka beszkidzka wieprzowa 50g (1,6,7,9), ogórek konserwowy 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: 2426,75 kcal; Białko ogółem: 114,36 g; Tłuszcze: 76,2 g, w tym kw. tł. nasycone: 36,53 g; Węglowodany: 321,7 g, w tym cukry: 85,89 g; Błonnik pokarmowy: 32,82 g; Sól: 5,3 g.	Energia: 2670,84 kcal; Białko ogółem: 116,1 g; Tłuszcze: 95,72 g, w tym kw. tł. nasycone: 44,86 g; Węglowodany: 356,56 g, w tym cukry: 65,93 g; Błonnik pokarmowy: 42,73 g; Sól: 7,77 g.	Energia: 2610,97 kcal; Białko ogółem: 108,01 g; Tłuszcze: 98,61 g, w tym kw. tł. nasycone: 50,48 g; Węglowodany: 328,18 g, w tym cukry: 70,16 g; Błonnik pokarmowy: 33,08 g; Sól: 9,77 g.	Energia: 2330,85 kcal; Białko ogółem: 107,63 g; Tłuszcze: 62,04 g, w tym kw. tł. nasycone: 32,82 g; Węglowodany: 345,48 g, w tym cukry: 81,92 g; Błonnik pokarmowy: 32,1 g; Sól: 4,32 g.	Energia: 2495,12 kcal; Białko ogółem: 115,08 g; Tłuszcze: 85,14 g, w tym kw. tł. nasycone: 46,01 g; Węglowodany: 326,57 g, w tym cukry: 84,79 g; Błonnik pokarmowy: 42,53 g; Sól: 9,14 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**
05.05.26r.-14.05.26r.

Posiłek	NIEDZIELA 10.05.26r.	PONIEDZIAŁEK 11.05.26r.	WTOREK 12.05.26r.	ŚRODA 13.05.26r.	CZWARTEK 14.05.26r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), kielbasa krakowska drobiowa 50g (1,6,7,9), jajo gotowane 50g (3), ogórek zielony 40g, rzodkiewka 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,3l (1,7).	Manna mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (1,6,7,9), musztarda 10g (10), papryka konserwowa 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,3l (1,7).	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), jajecznica na parze z koperkiem 100g (3), rzodkiewka 40g, papryka czerwona 40g, 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), ser mozzarella 50g (7), polędwica drobiowa 50g (1,6,7,9), ogórek konserwowy 70g, sałata 10g, kakao na mleku b/c 0,3l (1,7).	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy 50g (7), szynka drobiowa bartnika 50g (1,6,7,9), ogórek zielony 40g, papryka czerwona 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, kefir 0,2l (7).	Gruszka 100g, kisiel b/c 0,2l.	Jabłko 100g, sok warzywny 0,2l.
Obiad	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy panierowany 100g (1,3,9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ryż gotowany 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 (6,9), kotlet jajeczny 80g (1,3,9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki gotowane 150g, sałata z sosem winegret 60g, brokuł gotowany na parze 60g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Brokułowa z ziemniakami 0,4l (9), kotlet pożarski 80g (9), sos koperkowy 100 ml (1,7), kasza jęczmienna gotowana 150g (1), surówka z selera 60g (7,9), buraczki zasmażane 60g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Krem z białych warzyw z grzankami 0,4l (1,7,9), bigos z kielbasą 200g (6,9), ziemniaki gotowane 150g, jabłko 120g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l (9), udko z kością z pieca 100g (9), sos pieczeniowy jasny 100 ml (1), ziemniaki gotowane 150g, surówka z kiszzonego ogórka 60g, kalafior gotowany na parze 60g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.
Kolacja	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta kanapkowa z wędliny i warzy 60g (1,6,7,9), szynka gotowana wieprzowa 40g (1,6,7,9), ogórek kiszony 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,3l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), ser topiony 50g (7), szynka zielonogórska wieprzowa 50g (1,6,7,9), pomidor 40g, ogórek zielony 40g, herbata b/c 0,3l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), kurczak z warzywami w galarecie 150g (1,6,7,9), kielbasa żywiecka 50g (1,6,7,9), herbata b/c 0,3l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), szynka beskidzka wieprzowa 50g (1,6,7,9), salceson 50g (6,7,9,10), rzodkiewka 40g, pomidor 50g, herbata b/c 0,3l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), sałatka makaronowa z warzywami na jogurcie 120g (1,3,7,9), kielbasa krakowska drobiowa 60g (1,6,7,9), herbata b/c 0,3l.
Posiłek nocny	Wafle ryżowe 40g, jogurt naturalny 150g (7).	Bułka grahamka 50g (1), masło 10g (7), kielbasa 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: 2464,29 kcal; Białko ogółem: 126,58 g; Tłuszcze: 82,29 g, w tym kw. tł. nasycone: 37,32 g; Węglowodany: 309,84 g, w tym cukry: 73,07 g; Błonnik pokarmowy: 32,13 g; Sól: 7,01 g.	Energia: 2703,88 kcal; Białko ogółem: 108,19 g; Tłuszcze: 105,17 g, w tym kw. tł. nasycone: 54,54 g; Węglowodany: 343,76 g, w tym cukry: 60,54 g; Błonnik pokarmowy: 40,47 g; Sól: 7,92 g.	Energia: 2571,83 kcal; Białko ogółem: 133,79 g; Tłuszcze: 79,7 g, w tym kw. tł. nasycone: 39,52 g; Węglowodany: 340,06 g, w tym cukry: 78,26 g; Błonnik pokarmowy: 33,92 g; Sól: 7,48 g.	Energia: 2428,22 kcal; Białko ogółem: 96,02 g; Tłuszcze: 83,47 g, w tym kw. tł. nasycone: 42,23 g; Węglowodany: 341,42 g, w tym cukry: 82,41 g; Błonnik pokarmowy: 43,58 g; Sól: 10,22 g.	Energia: 2714,11 kcal; Białko ogółem: 124,19 g; Tłuszcze: 91,86 g, w tym kw. tł. nasycone: 45,1 g; Węglowodany: 352,64 g, w tym cukry: 69,91 g; Błonnik pokarmowy: 33,04 g; Sól: 8,81 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 **ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU - KOD: D05**
05.05.26r.-14.05.26r.

Posiłek	WTOREK 05.05.26r.	ŚRODA 06.05.26r.	CZWARTEK 07.05.26r.	PIĄTEK 08.05.26r.	SOBOTA 09.05.26r.
Śniadanie	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), jajecznica z białek jaj z zieleciną 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), polędwica drobiowa 50g (1,6,7,9), serek kanapkowy 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,3l (1,7) .	Kaszka kukurydziana mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), szynka zielonogórska wieprzowa 50g (1,6,7,9), serek grani 50g (7), 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 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 śmietankowy 50g (7), polędwica drobiowa z koperkiem 50g (1,6,7,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 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, serek homogenizowany owocowy 150g (7).	Jabłko pieczone 100g, kefir 0,2l (7).	Banan 100g, jogurt owocowy 150g (7).
Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9), kotlet mielony z pieca 80g (1,3,9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ziemniaki gotowane 150g, marchew gotowana na parze, oprószana 120g (1), kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l (1,9), gulasz drobiowy 150g (9), ziemniaki gotowane 150g, buraczki gotowane 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 koperkowy 100 ml (1,7), ziemniaki gotowane 150g, fasolka szparagowa gotowana na parze, z tartą bułką 120g (1), kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Jarzynowa z grysiem 0,4l (1,9), pulpet rybny 80g (1,3,4), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki gotowane 150g, surówka z marchwi i jabłka 60g, kalafior gotowany na parze, z tartą bułką 60g (1), kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9), sos boloński 150 ml (6,9), makaron gotowany 150g (1,3), brokuł gotowany na parze 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta rybna 60g (4,9), kielbasa żywiecka 40g (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), sałatka ryżowa z warzywami na jogurcie 120g (7,9), kielbasa szynkowa drobiowa 60g (1,6,7,9), herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), twaróg 75g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), dżem 40g, szynka beskidzka wieprzowa 60g (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: 2047,55 kcal; Białko ogółem: 98,67 g; Tłuszcze: 51,26 g, w tym kw. tł. nasycone: 27,16 g; Węglowodany: 312,85 g, w tym cukry: 61,48 g; Błonnik pokarmowy: 27,01 g; Sól: 5,56 g.	Energia: 2633,44 kcal; Białko ogółem: 120,62 g; Tłuszcze: 72,53 g, w tym kw. tł. nasycone: 35,69 g; Węglowodany: 388,64 g, w tym cukry: 92,94 g; Błonnik pokarmowy: 32,76 g; Sól: 6,62 g.	Energia: 2483,07 kcal; Białko ogółem: 108,56 g; Tłuszcze: 77,68 g, w tym kw. tł. nasycone: 43,42 g; Węglowodany: 346,07 g, w tym cukry: 72,63 g; Błonnik pokarmowy: 22,78 g; Sól: 7,43 g.	Energia: 2249,59 kcal; Białko ogółem: 108,89 g; Tłuszcze: 53,9 g, w tym kw. tł. nasycone: 29,95 g; Węglowodany: 341,89 g, w tym cukry: 87,42 g; Błonnik pokarmowy: 25,06 g; Sól: 4,86 g.	Energia: 2353,32 kcal; Białko ogółem: 95,12 g; Tłuszcze: 64,41 g, w tym kw. tł. nasycone: 38,03 g; Węglowodany: 360,15 g, w tym cukry: 100,83 g; Błonnik pokarmowy: 30,43 g; Sól: 6,53 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**
05.05.26r.-14.05.26r.

Posiłek	NIEDZIELA 10.05.26r.	PONIEDZIAŁEK 11.05.26r.	WTOREK 12.05.26r.	ŚRODA 13.05.26r.	CZWARTEK 14.05.26r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), kielbasa krakowska drobiowa 50g (1,6,7,9), pasta z białek jaj 50g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).	Manna mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serdelki drobiowe 120g (1,6,7,9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), jajecznicza z białek jaj na parze z koperkiem 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), ser mozzarella 50g (7), polędwica drobiowa 50g (1,6,7,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,3l (1,7).	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serek kanapkowy 50g (7), szynka drobiowa bartnika 50g (1,6,7,9), 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, kefir 0,2l (7).	Gruszka pieczona 100g, jogurt owocowy 150g (7).	Jabłko pieczone 100g, serek homogenizowany waniliowy 150g (7).
Obiad	Rosół jarski z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy gotowany 80g (9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ryż gotowany 150g, bukiet jarzyn gotowanych na parze 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (6,9), kotlet z białek jaj z warzywami 80g (1,3,9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki gotowane 150g, sałata z sosem winegret 60g, marchew gotowana na parze 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Brokułowa z ziemniakami 0,4l (9), kotlet pożarski 80g (9), sos koperkowy 100 ml (1,7), kasza jęczmienna gotowana 150g (1), surówka z selera 60g (7,9), buraczki zasmażane 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Krem z białych warzyw z grzankami 0,4l (1,7,9), potrawka drobiowa z jarzynami 150g (7,9), ziemniaki gotowane 150g, sałata z jogurtem 60g (7), kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l (9), udko z kością z pieca 100g (9), sos pieczeniowy jasny 100 ml (1), ziemniaki gotowane 150g, kalafior gotowany na parze 120g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta kanapkowa z wędliny i warzyw 60g (1,6,7,9), szynka gotowana wieprzowa 40g (1,6,7,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serek wiejski 50g (7), szynka zielonogórska wieprzowa 50g (1,6,7,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), kurczak z warzywami w galarecie 150g (1,6,7,9), kielbasa żywiecka 50g (1,6,7,9), herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), szynka beskidzka wieprzowa 60g (1,6,7,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), sałatka makaronowa z warzywami na jogurcie 120g (1,3,7,9), kielbasa krakowska drobiowa 60g (1,6,7,9), 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: 2352,75 kcal; Białko ogółem: 130,27 g; Tłuszcze: 61,27 g, w tym kw. tł. nasycone: 31,59 g; Węglowodany: 330,25 g, w tym cukry: 82,98 g; Błonnik pokarmowy: 26,55 g; Sól: 7,46 g.	Energia: 2425,81 kcal; Białko ogółem: 98,31 g; Tłuszcze: 83,45 g, w tym kw. tł. nasycone: 42,22 g; Węglowodany: 334,86 g, w tym cukry: 62,82 g; Błonnik pokarmowy: 26,73 g; Sól: 5,91 g.	Energia: 2389,43 kcal; Białko ogółem: 132,09 g; Tłuszcze: 63,76 g, w tym kw. tł. nasycone: 33,23 g; Węglowodany: 328,87 g, w tym cukry: 91,23 g; Błonnik pokarmowy: 22,65 g; Sól: 5,86 g.	Energia: 2318,12 kcal; Białko ogółem: 116,83 g; Tłuszcze: 59,48 g, w tym kw. tł. nasycone: 32,14 g; Węglowodany: 350,61 g, w tym cukry: 78,27 g; Błonnik pokarmowy: 29,77 g; Sól: 6,78 g.	Energia: 2713,01 kcal; Białko ogółem: 107,93 g; Tłuszcze: 96,45 g, w tym kw. tł. nasycone: 53,94 g; Węglowodany: 362,54 g, w tym cukry: 67,65 g; Błonnik pokarmowy: 27,04 g; Sól: 7,54 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**
05.05.26r.-14.05.26r.

Posiłek	WTOREK 05.05.26r.	ŚRODA 06.05.26r.	CZWARTEK 07.05.26r.	PIĄTEK 08.05.26r.	SOBOTA 09.05.26r.
Śniadanie	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), jajecznica z zieleniną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), polędwica drobiowa 50g (1,6,7,9), serek kanapkowy 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,3l (1,7) .	Kaszka kukurydziana mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), szynka zielonogórska wieprzowa 50g (1,6,7,9), serek grani 50g (7), 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 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 śmietankowy 50g (7), polędwica drobiowa z koperkiem 50g (1,6,7,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 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, serek homogenizowany owocowy 150g (7).	Jabłko pieczone 100g, kefir 0,2l (7).	Banan 100g, jogurt owocowy 150g (7).
Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9), kotlet mielony z pieca 80g (1,3,9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ziemniaki gotowane 150g, marchew gotowana na parze, oprószana 120g (1), kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l (1,9), gulasz drobiowy 150g (9), ziemniaki gotowane 150g, buraczki gotowane 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,7,9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos koperkowy 100 ml (1,7), ziemniaki gotowane 150g, fasolka szparagowa gotowana na parze, z tartą bułką 120g (1), kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Jarzynowa z grysiem 0,4l (1,9), pulpet rybny 80g (1,3,4), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki gotowane 150g, surówka z marchwi i jabłka 60g, kalafior gotowany na parze, z tartą bułką 60g (1), kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9), sos boloński 150 ml (6,9), makaron gotowany 150g (1,3), brokuł gotowany na parze 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta rybna 60g (4,9), kielbasa żywiecka 40g (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), sałatka ryżowa z warzywami na jogurcie 120g (7,9), kielbasa szynkowa drobiowa 60g (1,6,7,9), herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), twaróg 75g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), paszтет drobiowo-wieprzowy 50g (1,3,6,7), 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).	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: 2346,95 kcal; Białko ogółem: 106,42 g; Tłuszcze: 72,78 g, w tym kw. tł. nasycone: 37,93 g; Węglowodany: 331,45 g, w tym cukry: 75,17 g; Błonnik pokarmowy: 27,2 g; Sól: 6,62 g.	Energia: 2707,84 kcal; Białko ogółem: 120,69 g; Tłuszcze: 80,73 g, w tym kw. tł. nasycone: 41,19 g; Węglowodany: 388,71 g, w tym cukry: 93,01 g; Błonnik pokarmowy: 32,76 g; Sól: 6,64 g.	Energia: 2557,47 kcal; Białko ogółem: 108,63 g; Tłuszcze: 85,88 g, w tym kw. tł. nasycone: 48,92 g; Węglowodany: 346,14 g, w tym cukry: 72,7 g; Błonnik pokarmowy: 22,78 g; Sól: 7,45 g.	Energia: 2363,99 kcal; Białko ogółem: 108 g; Tłuszcze: 67,2 g, w tym kw. tł. nasycone: 37,04 g; Węglowodany: 341,49 g, w tym cukry: 87,46 g; Błonnik pokarmowy: 25,06 g; Sól: 4,71 g.	Energia: 2513,92 kcal; Białko ogółem: 102,01 g; Tłuszcze: 84,52 g, w tym kw. tł. nasycone: 46,43 g; Węglowodany: 348,06 g, w tym cukry: 86,63 g; Błonnik pokarmowy: 30,9 g; Sól: 6,85 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**
05.05.26r.-14.05.26r.

Posiłek	NIEDZIELA 10.05.26r.	PONIEDZIAŁEK 11.05.26r.	WTOREK 12.05.26r.	ŚRODA 13.05.26r.	CZWARTEK 14.05.26r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), kielbasa krakowska drobiowa 50g (1,6,7,9), jajo gotowane 50g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).	Manna mleku 0,3l (1,7), 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).	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), jajecznicza na parze z koperkiem 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), ser mozzarella 50g (7), polędwica drobiowa 50g (1,6,7,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,3l (1,7).	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy 50g (7), szynka drobiowa bartnika 50g (1,6,7,9), 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, kefir 0,2l (7).	Gruszka pieczona 100g, jogurt owocowy 150g (7).	Jabłko pieczone 100g, serek homogenizowany waniliowy 150g (7).
Obiad	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy gotowany 80g (9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ryż gotowany 150g, bukiet jarzyn gotowanych na parze 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (6,9), kotlet jajeczny 80g (1,3,9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki gotowane 150g, sałata z sosem winegret 60g, marchew gotowana na parze 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Brokułowa z ziemniakami 0,4l (9), kotlet pożarski 80g (9), sos koperkowy 100 ml (1,7), kasza jęczmienna gotowana 150g (1), surówka z selera 60g (7,9), buraczki zasmażane 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Krem z białych warzyw z grzankami 0,4l (1,7,9), potrawka drobiowa z jarzynami 150g (7,9), ziemniaki gotowane 150g, sałata z jogurtem 60g (7), kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l (9), udko z kością z pieca 100g (9), sos pieczeniowy jasny 100 ml (1), ziemniaki gotowane 150g, kalafior gotowany na parze 120g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta kanapkowa z wędliny i warzyw 60g (1,6,7,9), szynka gotowana wieprzowa 40g (1,6,7,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serek wiejski 50g (7), szynka zielonogórska wieprzowa 50g (1,6,7,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), kurczak z warzywami w galarecie 150g (1,6,7,9), kielbasa żywiecka 50g (1,6,7,9), herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), szynka beskidzka wieprzowa 60g (1,6,7,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), sałatka makaronowa z warzywami na jogurcie 120g (1,3,7,9), kielbasa krakowska drobiowa 60g (1,6,7,9), 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: 2471,99 kcal; Białko ogółem: 130,61 g; Tłuszcze: 74,38 g, w tym kw. tł. nasycone: 38,57 g; Węglowodany: 329,64 g, w tym cukry: 83,13 g; Błonnik pokarmowy: 26,55 g; Sól: 7,4 g.	Energia: 2490,21 kcal; Białko ogółem: 98,29 g; Tłuszcze: 91,6 g, w tym kw. tł. nasycone: 47,7 g; Węglowodany: 332,53 g, w tym cukry: 61,62 g; Błonnik pokarmowy: 26,41 g; Sól: 5,93 g.	Energia: 2550,83 kcal; Białko ogółem: 133,01 g; Tłuszcze: 81,27 g, w tym kw. tł. nasycone: 41,62 g; Węglowodany: 328,62 g, w tym cukry: 90,85 g; Błonnik pokarmowy: 22,82 g; Sól: 5,69 g.	Energia: 2392,52 kcal; Białko ogółem: 116,9 g; Tłuszcze: 67,68 g, w tym kw. tł. nasycone: 37,64 g; Węglowodany: 350,68 g, w tym cukry: 78,34 g; Błonnik pokarmowy: 29,77 g; Sól: 6,8 g.	Energia: 2787,41 kcal; Białko ogółem: 108 g; Tłuszcze: 104,65 g, w tym kw. tł. nasycone: 59,44 g; Węglowodany: 362,61 g, w tym cukry: 67,72 g; Błonnik pokarmowy: 27,04 g; Sól: 7,56 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.