Oborniki Śląskie Szpital Leśne
Jadłospis dekadowy - dieta **BOGATOBIAŁKOWA - KOD: D07**
14.06.26r.-23.06.26r.

Posiłek	NIEDZIELA 14.06.26r.	PONIEDZIAŁEK 15.06.26r.	WTOREK 16.06.26r.	ŚRODA 17.06.26r.	CZWARTEK 18.06.26r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l **(1d,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7),** jajo ugotowane na twardo 50g **(3)**, kiełbasa szynkowa drobiowa 50g **(1a,6,7,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1b,1c,7).**	Manna mleku 0,3l **(1a,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, szynka gotowana wieprzowa 60g **(1a,6,7,9)**, dżem niskosłodzony 40g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1b,1c,7).**	Zacierka na mleku 0,3l **(1a,3,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, jajecznica z zieleniną na parze 100g **(3)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1b,1c,7).**	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenno-żytnie 30g **(1a,1b)**, bułka pszenna 70g **(1a)**, masło 20g **(7)**, serek wiejski 50g **(7)**, szynka bartnika drobiowa 50g **(1a,6,7,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,3l **(6,7,8)**.	Budyniowa na mleku 0,3l **(1a,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, serek kanapkowy 50g **(7)**, polędwica drobiowa z koperkiem 50g **(1a,6,7,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1b,1c,7).**
II śniadanie	Jabłko pieczone 100g, budyń 0,2l **(1a,7)**.	Banan 100g, koktajl mleczno-owocowy 0,2l **(7)**.	Arbuz 100g, serek homogenizowany owocowy 150g **(7)**.	Jabłko pieczone 100g, kefir 0,2l **(7)**.	Truskawki 100g, jogurt owocowy 150g **(7)**.
Obiad	Rosół z makaronem 0,4l **(1a,3,9)**, łopatka wieprzowa z pieca 80g **(9)**, sos potrawkowy 100 ml **(1a,7)**, kasza jęczmienna, gotowana 150g **(1c)**, buraczki zasmażane 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Ziemniaczana z zieleniną 0,4l **(7,9)**, kluski łyżką kładzione z szynką 300g **(1a,3,6,7,9)**, brokuł gotowany na parze 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l **(7,9)**, pulpet drobiowy z pieca 80g **(1a,3,9)**, sos pietruszkowy 100 ml **(1a,7)**, ziemniaki gotowane 150g, marchew gotowana na parze, oprószana 120g **(1a)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l **(1c,9)**, potrawka z kurczaka z warzywami 150g **(1a,7,9)**, ziemniaki gotowane 150g**,** sałata z jogurtem 60g **(7),** kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l **(7,9)**, udko z kością z pieca 100g **(9)**, sos koperkowy 100 ml **(1a,7)**, ziemniaki gotowane 150g, warzywa gotowane na parze 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, polędwica drobiowa 50g **(1a,6,7,9)**, serek śmietankowy 50g **(7)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, kiełbasa żywiecka 50g **(1a,6,7,9)**, pasta rybna z warzywami 50g **(4,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, pasztet drobiowo-wieprzowy 50g **(1a,3,6,7)**, szynka beskidzka wieprzowa 50g **(1a,6,7,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, kiełbasa krakowska drobiowa 60g **(1a,6,7,9)**, dżem niskosłodzony 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, pasta kanapkowa z wędliny i warzyw 50g **(6,7,9)**, kiełbasa szynkowa drobiowa 50g **(1a,6,7,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.
Posiłek nocny	Bułka maślana 50g **(1a,7)**, jogurt owocowy 150g **(7)**.	Rogal 50g **(1a)**, skyr owocowy 150g **(7)**.	Bułka pszenna 50g **(1a),** masło 10g **(7),** serek kanapkowy 30g **(7)**, pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g **(1a,7)**, jogurt naturalny 150g **(7)**.	Rogal 50g **(1a)**, serek homogenizowany waniliowy 150g **(7).**
Wartość odżywcza	Energia: 2490,21 kcal; Białko ogółem: 112,38 g; Tłuszcze: 91,45 g, w tym kw. tł. nasycone: 47,72 g; Węglowodany: 304,41 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: 2450,48 kcal; Białko ogółem: 99,88 g; Tłuszcze: 77 g, w tym kw. tł. nasycone: 43,72 g; Węglowodany: 342,46 g, w tym cukry: 81,25 g; Błonnik pokarmowy: 21,82 g; Sól: 6,98 g.	Energia: 2675,64 kcal; Białko ogółem: 139,28 g; Tłuszcze: 87,7 g, w tym kw. tł. nasycone: 42,6 g; Węglowodany: 335,6 g, w tym cukry: 67,15 g; Błonnik pokarmowy: 22,65 g; Sól: 7,24 g.	Energia: 2539,71 kcal; Białko ogółem: 105,78 g; Tłuszcze: 90,36 g, w tym kw. tł. nasycone: 50,04 g; Węglowodany: 329,64 g, w tym cukry: 101,47 g; Błonnik pokarmowy: 20,49 g; Sól: 6,35 g.

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

LEGENDA ALERGENÓW: 1a - pszenica, 1b - żyto, 1c - jęczmień, 1d - owies, 1e - orkisz, 1f - kamut (oraz ich odmiany hybrydowe), 2 - skorupiaki, 3 - jaja, 4 - ryby, 5 - orzeszki ziemne (arachidowe), 6 - soja, 7 - mleko (łącznie z laktozą), 8 - orzechy (migdały, laskowe, włoskie, nerkowca, pekan, brazylijskie, pistacje, makadamia), 9 - seler, 10 - gorczyca, 11 - nasiona sezamu, 12 - dwutlenek siarki i siarczyny, 13 - łubin, 14 - mięczaki (oraz produkty pochodne wyżej wymienionych).

Oborniki Śląskie Szpital Leśne
Jadłospis dekadowy - dieta **BOGATOBIAŁKOWA - KOD: D07**
14.06.26r.-23.06.26r.

Posiłek	PIĄTEK 19.06.26r.	SOBOTA 20.06.26r.	NIEDZIELA 21.06.26r.	PONIEDZIAŁEK 22.06.26r.	WTOREK 23.06.26r.
Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l **(1c,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, pasta jajeczna z koperkiem 100g **(3,7)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1b,1c,7).**	Owsianka na mleku 0,3l **(1d,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 30g **(1a,1b)**, bułka pszenna 70g **(1a)**, masło 20g **(7)**, szynka gotowana wieprzowa 50g **(1a,6,7,9)**, ser mozzarella 50g **(7)**, pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,3l **(6,7,8)**.	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, serdelki drobiowe na gorąco 120g **(1a,6,7,9)**, ketchup 10g **(9)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1b,1c,7).**	Makaron na mleku 0,3l **(1a,3,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, pasztet drobiowy 50g **(1a,3,6,7)**, szynka bartnika drobiowa 50g **(1,6,7,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1b,1c,7).**	Ryż na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, jajecznica na parze 100g **(3)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1b,1c,7).**
II śniadanie	Arbuz 100g, budyń 0,2l **(1a,7)**.	Jabłko pieczone 100g, koktajl mleczno-owocowy 0,2l **(7)**.	Truskawki 100g, kefir 0,2l **(7)**.	Arbuz 100g, jogurt naturalny 150g **(7)**.	Jabłko pieczone 150g, serek homogenizowany waniliowy 150g **(7)**.
Obiad	Koperkowa z ziemniakami 0,4l **(7,9)**, filet rybny z pieca 80g **(4)**, sos cytrynowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki gotowane 150g, kalafior gotowany na parze 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Jarzynowa z kaszą jaglaną 0,4l **(7,9)**, kurczak w sosie jogurtowo-brokułowym 150g **(7,9)**, makaron gotowany 150g **(1a,3)**, marchew gotowana na parze 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Rosół z makaronem 0,4l **(1a,3,9)**, schab gotowany 80g **(9)**, sos potrawkowy 100 ml **(1a,7)**, ryż gotowany 150g, surówka z selera i jabłka z jogurtem 60g **(7,9)**, fasolka szparagowa gotowana na parze, z tartą bułką 60g **(1)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l **(7,9)**, pierogi leniwe 300g **(1a,3,7)**, mus truskawkowy 100 ml, jogurt naturalny 50g **(7)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Krem z białych warzyw z grzankami 0,4l **(1a,7,9)**, omlet mięsny 80g **(1a,3,9)**, sos koperkowy 100 ml **(1a,7)**, ziemniaki gotowane 150g, surówka z marchewki z jogurtem 60g **(7)**, buraczki gotowane 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, twarożek ziołowy 100g **(7)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, pasta mięsna z warzywami 50g **(7,9)**, kiełbasa szynkowa drobiowa 50g **(1a,6,7,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, serek śmietankowy 50g **(7)**, szynka beskidzka wieprzowa 50g **(1a,6,7,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, sałatka ryżowa z warzywami na jogurcie 120g **(7,9)**, kiełbasa żywiecka 60g **(1a,6,7,9)**, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, serek grani 50g **(7)**, szynka zielonogórska wieprzowa 50g **(1a,6,7,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g **(1a),** masło 10g **(7),** serek łaciaty 30g **(7)**, pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g **(1a)**, serek homogenizowany owocowy 150g **(7)**.	Bułka maślana 50g **(1a,7)**, jogurt owocowy 150g **(7)**.	Bułka pszenna 50g **(1a),** masło 10g **(7),** szynka gotowana wieprzowa 20g **(1a,6,7,9)**, pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g **(1a,7)**, jogurt naturalny 150g **(7)**.
Wartość odżywcza	Energia: 2423,68 kcal; Białko ogółem: 116,07 g; Tłuszcze: 74,81 g, w tym kw. tł. nasycone: 43,41 g; Węglowodany: 326,65 g, w tym cukry: 66,93 g; Błonnik pokarmowy: 25,39 g; Sól: 4,92 g.	Energia: 2504,65 kcal; Białko ogółem: 124,33 g; Tłuszcze: 64,1 g, w tym kw. tł. nasycone: 32,45 g; Węglowodany: 370,38 g, w tym cukry: 73,5 g; Błonnik pokarmowy: 22,82 g; Sól: 7,39 g.	Energia: 2441,36 kcal; Białko ogółem: 119,16 g; Tłuszcze: 90,2 g, w tym kw. tł. nasycone: 48,47 g; Węglowodany: 289,43 g, w tym cukry: 84,61 g; Błonnik pokarmowy: 18,78 g; Sól: 6,72 g.	Energia: 2768,41 kcal; Białko ogółem: 139,13 g; Tłuszcze: 86,65 g, w tym kw. tł. nasycone: 44,52 g; Węglowodany: 367,27 g, w tym cukry: 79,37 g; Błonnik pokarmowy: 26,93 g; Sól: 9,12 g.	Energia: 2449,05 kcal; Białko ogółem: 129,31 g; Tłuszcze: 80,99 g, w tym kw. tł. nasycone: 39,73 g; Węglowodany: 310,6 g, w tym cukry: 87,49 g; Błonnik pokarmowy: 20,77 g; Sól: 8,7 g.

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

LEGENDA ALERGENÓW: 1a - pszenica, 1b - żyto, 1c - jęczmień, 1d - owies, 1e - orkisz, 1f - kamut (oraz ich odmiany hybrydowe), 2 - skorupiaki, 3 - jaja, 4 - ryby, 5 - orzeszki ziemne (arachidowe), 6 - soja, 7 - mleko (łącznie z laktozą), 8 - orzechy (migdały, laskowe, włoskie, nerkowca, pekan, brazylijskie, pistacje, makadamia), 9 - seler, 10 - gorczyca, 11 - nasiona sezamu, 12 - dwutlenek siarki i siarczyny, 13 - łubin, 14 - mięczaki (oraz produkty pochodne wyżej wymienionych).

Oborniki Śląskie Szpital Leśne
Jadłospis dekadowy - dieta **ŁATWOSTRAWNA - KOD: D02**
14.06.26r.-23.06.26r.

Posiłek	NIEDZIELA 14.06.26r.	PONIEDZIAŁEK 15.06.26r.	WTOREK 16.06.26r.	ŚRODA 17.06.26r.	CZWARTEK 18.06.26r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l **(1d,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7),** jajo ugotowane na twardo 50g **(3)**, kiełbasa szynkowa drobiowa 50g **(1a,6,7,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1b,1c,7).**	Manna mleku 0,3l **(1a,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, szynka gotowana wieprzowa 60g **(1a,6,7,9)**, dżem niskosłodzony 40g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1b,1c,7).**	Zacierka na mleku 0,3l **(1a,3,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, jajecznica z zieleniną na parze 100g **(3)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1b,1c,7).**	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenno-żytnie 30g **(1a,1b)**, bułka pszenna 70g **(1a)**, masło 20g **(7)**, serek wiejski 50g **(7)**, szynka bartnika drobiowa 50g **(1a,6,7,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,3l **(6,7,8)**.	Budyniowa na mleku 0,3l **(1a,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, serek kanapkowy 50g **(7)**, polędwica drobiowa z koperkiem 50g **(1a,6,7,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1b,1c,7).**
II śniadanie	Jabłko pieczone 100g	Banan 100g	Arbuz 100g	Jabłko pieczone 100g	Truskawki 100g
Obiad	Rosół z makaronem 0,4l **(1a,3,9)**, łopatka wieprzowa z pieca 80g **(9)**, sos potrawkowy 100 ml **(1a,7)**, kasza jęczmienna, gotowana 150g **(1c)**, buraczki zasmażane 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Ziemniaczana z zieleniną 0,4l **(7,9)**, kluski łyżką kładzione z szynką 300g **(1a,3,6,7,9)**, brokuł gotowany na parze 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l **(7,9)**, pulpet drobiowy z pieca 80g **(1a,3,9)**, sos pietruszkowy 100 ml **(1a,7)**, ziemniaki gotowane 150g, marchew gotowana na parze, oprószana 120g **(1a)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l **(1c,9)**, potrawka z kurczaka z warzywami 150g **(1a,7,9)**, ziemniaki gotowane 150g**,** sałata z jogurtem 60g **(7),** kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l **(7,9)**, udko z kością z pieca 100g **(9)**, sos koperkowy 100 ml **(1a,7)**, ziemniaki gotowane 150g, warzywa gotowane na parze 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, polędwica drobiowa 50g **(1a,6,7,9)**, serek śmietankowy 50g **(7)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, kiełbasa żywiecka 50g **(1a,6,7,9)**, pasta rybna z warzywami 50g **(4,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, pasztet drobiowo-wieprzowy 50g **(1a,3,6,7)**, szynka beskidzka wieprzowa 50g **(1a,6,7,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, kiełbasa krakowska drobiowa 60g **(1a,6,7,9)**, dżem niskosłodzony 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, pasta kanapkowa z wędliny i warzyw 50g **(6,7,9)**, kiełbasa szynkowa drobiowa 50g **(1a,6,7,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.
Posiłek nocny	Bułka maślana 50g **(1a,7)**, jogurt owocowy 150g **(7)**.	Rogal 50g **(1a)**, skyr owocowy 150g **(7)**.	Bułka pszenna 50g **(1a),** masło 10g **(7),** serek kanapkowy 30g **(7)**, pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g **(1a,7)**, jogurt naturalny 150g **(7)**.	Rogal 50g **(1a)**, serek homogenizowany waniliowy 150g **(7).**
Wartość odżywcza	Energia: 2330,21 kcal; Białko ogółem: 105,58 g; Tłuszcze: 87,45 g, w tym kw. tł. nasycone: 47,72 g; Węglowodany: 280,21 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: 2276,48 kcal; Białko ogółem: 90,13 g; Tłuszcze: 71 g, w tym kw. tł. nasycone: 39,94 g; Węglowodany: 322,06 g, w tym cukry: 61,9 g; Błonnik pokarmowy: 21,82 g; Sól: 6,98 g.	Energia: 2575,64 kcal; Białko ogółem: 132,48 g; Tłuszcze: 83,7 g, w tym kw. tł. nasycone: 40,22 g; Węglowodany: 326,2 g, w tym cukry: 58,95 g; Błonnik pokarmowy: 22,65 g; Sól: 7,05 g.	Energia: 2449,71 kcal; Białko ogółem: 99,33 g; Tłuszcze: 87,36 g, w tym kw. tł. nasycone: 48,26 g; Węglowodany: 320,34 g, w tym cukry: 95,17 g; Błonnik pokarmowy: 20,49 g; Sól: 6,12 g

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

LEGENDA ALERGENÓW: 1a - pszenica, 1b - żyto, 1c - jęczmień, 1d - owies, 1e - orkisz, 1f - kamut (oraz ich odmiany hybrydowe), 2 - skorupiaki, 3 - jaja, 4 - ryby, 5 - orzeszki ziemne (arachidowe), 6 - soja, 7 - mleko (łącznie z laktozą), 8 - orzechy (migdały, laskowe, włoskie, nerkowca, pekan, brazylijskie, pistacje, makadamia), 9 - seler, 10 - gorczyca, 11 - nasiona sezamu, 12 - dwutlenek siarki i siarczyny, 13 - łubin, 14 - mięczaki (oraz produkty pochodne wyżej wymienionych).

Oborniki Śląskie Szpital Leśne
Jadłospis dekadowy - dieta **ŁATWOSTRAWNA - KOD: D02**
14.06.26r.-23.06.26r.

Posiłek	PIĄTEK 19.06.26r.	SOBOTA 20.06.26r.	NIEDZIELA 21.06.26r.	PONIEDZIAŁEK 22.06.26r.	WTOREK 23.06.26r.
Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l **(1c,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, pasta jajeczna z koperkiem 100g **(3,7)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1b,1c,7).**	Owsianka na mleku 0,3l **(1d,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 30g **(1a,1b)**, bułka pszenna 70g **(1a)**, masło 20g **(7)**, szynka gotowana wieprzowa 50g **(1a,6,7,9)**, ser mozzarella 50g **(7)**, pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,3l **(6,7,8)**.	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, serdelki drobiowe na gorąco 120g **(1a,6,7,9)**, ketchup 10g **(9)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1b,1c,7).**	Makaron na mleku 0,3l **(1a,3,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, pasztet drobiowy 50g **(1a,3,6,7)**, szynka bartnika drobiowa 50g **(1,6,7,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1b,1c,7).**	Ryż na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, jajecznica na parze 100g **(3)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1b,1c,7).**
II śniadanie	Arbuz 100g	Jabłko pieczone 100g	Truskawki 100g	Arbuz 100g	Jabłko pieczone 100g
Obiad	Koperkowa z ziemniakami 0,4l **(7,9)**, filet rybny z pieca 80g **(4)**, sos cytrynowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki gotowane 150g, kalafior gotowany na parze 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Jarzynowa z kaszą jaglaną 0,4l **(7,9)**, kurczak w sosie jogurtowo-brokułowym 150g **(7,9)**, makaron gotowany 150g **(1a,3)**, marchew gotowana na parze 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Rosół z makaronem 0,4l **(1a,3,9)**, schab gotowany 80g **(9)**, sos potrawkowy 100 ml **(1a,7)**, ryż gotowany 150g, surówka z selera i jabłka z jogurtem 60g **(7,9)**, fasolka szparagowa gotowana na parze, z tartą bułką 60g **(1)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l **(7,9)**, pierogi leniwe 300g **(1a,3,7)**, mus truskawkowy 100 ml, jogurt naturalny 50g **(7)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Krem z białych warzyw z grzankami 0,4l **(1a,7,9)**, omlet mięsny 80g **(1a,3,9)**, sos koperkowy 100 ml **(1a,7)**, ziemniaki gotowane 150g, surówka z marchewki z jogurtem 60g **(7)**, buraczki gotowane 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, twarożek ziołowy 100g **(7)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, pasta mięsna z warzywami 50g **(7,9)**, kiełbasa szynkowa drobiowa 50g **(1a,6,7,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, serek śmietankowy 50g **(7)**, szynka beskidzka wieprzowa 50g **(1a,6,7,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, sałatka ryżowa z warzywami na jogurcie 120g **(7,9)**, kiełbasa żywiecka 60g **(1a,6,7,9)**, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, serek grani 50g **(7)**, szynka zielonogórska wieprzowa 50g **(1a,6,7,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g **(1a),** masło 10g **(7),** serek łaciaty 30g **(7)**, pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g **(1a)**, serek homogenizowany owocowy 150g **(7)**.	Bułka maślana 50g **(1a,7)**, jogurt owocowy 150g **(7)**.	Bułka pszenna 50g **(1a),** masło 10g **(7),** szynka gotowana wieprzowa 20g **(1a,6,7,9)**, pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g **(1a,7)**, jogurt naturalny 150g **(7)**.
Wartość odżywcza	Energia: 2285,68 kcal; Białko ogółem: 109,24 g; Tłuszcze: 70,8 g, w tym kw. tł. nasycone: 41,03 g; Węglowodany: 307,8 g, w tym cukry: 52,86 g; Błonnik pokarmowy: 25,37 g; Sól: 4,69 g.	Energia: 2344,65 kcal; Białko ogółem: 117,53 g; Tłuszcze: 60,1 g, w tym kw. tł. nasycone: 32,45 g; Węglowodany: 346,38 g, w tym cukry: 73,5 g; Błonnik pokarmowy: 22,82 g; Sól: 7,19 g.	Energia: 2341,36 kcal; Białko ogółem: 112,36 g; Tłuszcze: 86,2 g, w tym kw. tł. nasycone: 46,09 g; Węglowodany: 280,03 g, w tym cukry: 76,41 g; Błonnik pokarmowy: 18,78 g; Sól: 6,53 g.	Energia: 2676,91 kcal; Białko ogółem: 133,58 g; Tłuszcze: 84,4 g, w tym kw. tł. nasycone: 43,2 g; Węglowodany: 350,17 g, w tym cukry: 71,12 g; Błonnik pokarmowy: 26,48 g; Sól: 8,94 g.	Energia: 2275,05 kcal; Białko ogółem: 119,56 g; Tłuszcze: 74,99 g, w tym kw. tł. nasycone: 35,95 g; Węglowodany: 290,2 g, w tym cukry: 68,14 g; Błonnik pokarmowy: 20,77 g; Sól: 8,7 g.

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

LEGENDA ALERGENÓW: 1a - pszenica, 1b - żyto, 1c - jęczmień, 1d - owies, 1e - orkisz, 1f - kamut (oraz ich odmiany hybrydowe), 2 - skorupiaki, 3 - jaja, 4 - ryby, 5 - orzeszki ziemne (arachidowe), 6 - soja, 7 - mleko (łącznie z laktozą), 8 - orzechy (migdały, laskowe, włoskie, nerkowca, pekan, brazylijskie, pistacje, makadamia), 9 - seler, 10 - gorczyca, 11 - nasiona sezamu, 12 - dwutlenek siarki i siarczyny, 13 - łubin, 14 - mięczaki (oraz produkty pochodne wyżej wymienionych).

Oborniki Śląskie Szpital Leśne
Jadłospis dekadowy - dieta **PODSTAWOWA - KOD: D01**
14.06.26r.-23.06.26r.

Posiłek	NIEDZIELA 14.06.26r.	PONIEDZIAŁEK 15.06.26r.	WTOREK 16.06.26r.	ŚRODA 17.06.26r.	CZWARTEK 18.06.26r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l **(1d,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7),** jajo ugotowane na twardo 50g **(3)**, kiełbasa szynkowa drobiowa 50g **(1a,6,7,9)**, ogórek zielony 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1b,1c,7).**	Manna mleku 0,3l **(1a,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, szynka gotowana wieprzowa 60g **(1a,6,7,9)**, dżem niskosłodzony 40g, papryka czerwona 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1b,1c,7).**	Zacierka na mleku 0,3l **(1a,3,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, jajecznica z zieleniną na parze 100g **(3)**, pomidor 40g, rzodkiewka 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1b,1c,7).**	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenno-żytnie 30g **(1a,1b)**, bułka pszenna 70g **(1a)**, masło 20g **(7)**, serek wiejski 50g **(7)**, szynka bartnika drobiowa 50g **(1a,6,7,9)**, ogórek kiszony 40g, papryka czerwona 40g, kakao na mleku 0,3l **(6,7,8)**.	Budyniowa na mleku 0,3l **(1a,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, salceson 50g **(6,7,9,10)**, polędwica drobiowa z koperkiem 50g **(1a,6,7,9)**, ogórek konserwowy 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1b,1c,7).**
II śniadanie	Jabłko 100g	Banan 100g	Arbuz 100g	Jabłko 100g	Truskawki 100g
Obiad	Rosół z makaronem 0,4l **(1a,3,9)**, łopatka wieprzowa z pieca 80g **(9)**, sos potrawkowy 100 ml **(1a,7)**, kasza jęczmienna, gotowana 150g **(1c)**, surówka z pora z majonezem 60g **(7)**, buraczki zasmażane 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Zupa grochowa 0,4l **(1a,9)**, kluski łyżką kładzione z szynką 300g **(1a,3,6,7,9)**, zasmażana biała kapusta 60g, brokuł gotowany na parze 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Pieczarkowa z ziemniakami 0,4l **(7,9)**, pulpet drobiowy z pieca 80g **(1a,3,9)**, sos pietruszkowy 100 ml **(1a,7)**, ziemniaki gotowane 150g, surówka z kiszonych ogórków z olejem rzepakowym 60g, marchew gotowana na parze, oprószana 60g **(1a)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l **(1c,9)**, bigos z kiełbasą 200g **(1a,6,7,9)**, ziemniaki gotowane 150g**,** banan 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l **(7,9)**, udko z kością z pieca 100g **(9)**, sos koperkowy 100 ml **(1a,7)**, ziemniaki gotowane 150g, mizeria z jogurtem 60g **(7)**, warzywa gotowane na parze 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, polędwica drobiowa 50g **(1a,6,7,9)**, ser żółty 50g **(7)**, papryka konserwowa 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, kiełbasa żywiecka 50g **(1a,6,7,9)**, pasta rybna z warzywami 50g **(4,9)**, ogórek kiszony 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, pasztet drobiowo-wieprzowy 50g **(1a,3,6,7)**, szynka beskidzka wieprzowa 50g **(1a,6,7,9)**, ogórek konserwowy 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, kiełbasa krakowska drobiowa 60g **(1a,6,7,9)**, dżem niskosłodzony 40g, pomidor 40g, ogórek zielony 40g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, pasta kanapkowa z wędliny i warzyw 50g **(6,7,9)**, kiełbasa szynkowa drobiowa 50g **(1a,6,7,9)**, papryka konserwowa 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.
Posiłek nocny	Bułka maślana 50g **(1a,7)**, jogurt owocowy 150g **(7)**.	Rogal 50g **(1a)**, skyr owocowy 150g **(7)**.	Bułka pszenna 50g **(1a),** masło 10g **(7),** serek kanapkowy 30g **(7)**, pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g **(1a,7)**, jogurt naturalny 150g **(7)**.	Rogal 50g **(1a)**, serek homogenizowany waniliowy 150g **(7).**
Wartość odżywcza	Energia: 2533,38 kcal; Białko ogółem: 113,94 g; Tłuszcze: 99,67 g, w tym kw. tł. nasycone: 54,3 g; Węglowodany: 295,15 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: 2413,48 kcal; Białko ogółem: 96,7 g; Tłuszcze: 75,17 g, w tym kw. tł. nasycone: 39,91 g; Węglowodany: 342,73 g, w tym cukry: 62,68 g; Błonnik pokarmowy: 26,44 g; Sól: 7,24 g.	Energia: 2522,24 kcal; Białko ogółem: 113,47 g; Tłuszcze: 79,88 g, w tym kw. tł. nasycone: 38,27 g; Węglowodany: 342,18 g, w tym cukry: 67,77 g; Błonnik pokarmowy: 26,76 g; Sól: 8,24 g.	Energia: 2648,41 kcal; Białko ogółem: 106,83 g; Tłuszcze: 94,25 g, w tym kw. tł. nasycone: 44,85 g; Węglowodany: 347,6 g, w tym cukry: 101,66 g; Błonnik pokarmowy: 25,9 g; Sól: 8,54 g.

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

LEGENDA ALERGENÓW: 1a - pszenica, 1b - żyto, 1c - jęczmień, 1d - owies, 1e - orkisz, 1f - kamut (oraz ich odmiany hybrydowe), 2 - skorupiaki, 3 - jaja, 4 - ryby, 5 - orzeszki ziemne (arachidowe), 6 - soja, 7 - mleko (łącznie z laktozą), 8 - orzechy (migdały, laskowe, włoskie, nerkowca, pekan, brazylijskie, pistacje, makadamia), 9 - seler, 10 - gorczyca, 11 - nasiona sezamu, 12 - dwutlenek siarki i siarczyny, 13 - łubin, 14 - mięczaki (oraz produkty pochodne wyżej wymienionych).

Oborniki Śląskie Szpital Leśne
Jadłospis dekadowy - dieta **PODSTAWOWA - KOD: D01**
14.06.26r.-23.06.26r.

Posiłek	PIĄTEK 19.06.26r.	SOBOTA 20.06.26r.	NIEDZIELA 21.06.26r.	PONIEDZIAŁEK 22.06.26r.	WTOREK 23.06.26r.
Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l **(1c,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, pasta jajeczna z koperkiem 100g **(3,7)**, ogórek zielony 40g, rzodkiewka 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1b,1c,7).**	Owsianka na mleku 0,3l **(1d,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 30g **(1a,1b)**, bułka pszenna 70g **(1a)**, masło 20g **(7)**, szynka gotowana wieprzowa 50g **(1a,6,7,9)**, ser mozzarella 50g **(7)**, pomidor 40g, papryka konserwowa 40g, kakao na mleku 0,3l **(6,7,8)**.	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, serdelki drobiowe na gorąco 120g **(1a,6,7,9)**, ketchup 10g **(9)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1b,1c,7).**	Makaron na mleku 0,3l **(1a,3,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, salceson 50g **(6,7,9,10)**, szynka bartnika drobiowa 50g **(1,6,7,9)**, ogórek kiszony 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1b,1c,7).**	Ryż na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, jajecznica na parze 100g **(3)**, papryka czerwona 40g, rzodkiewka 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1b,1c,7).**
II śniadanie	Arbuz 100g	Jabłko 100g	Truskawki 100g	Arbuz 100g	Jabłko 100g
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami 0,4l **(7,9)**, panierowany filet rybny z pieca 100g **(1,3,4)**, sos cytrynowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki gotowane 150g, surówka z młodej kapusty z olejem rzepakowym 60g, kalafior gotowany na parze 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Jarzynowa z kaszą jaglaną 0,4l **(7,9)**, kurczak w sosie jogurtowo-brokułowym 150g **(7,9)**, makaron gotowany 150g **(1a,3)**, marchew gotowana na parze 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Rosół z makaronem 0,4l **(1a,3,9)**, panierowany kotlet schabowy 100g **(9)**, sos potrawkowy 100 ml **(1a,7)**, ryż gotowany 150g, surówka z selera i jabłka z jogurtem 60g **(7,9)**, fasolka szparagowa gotowana na parze, z tartą bułką 60g **(1)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Barszcz ukraiński 0,4l **(7,9)**, pierogi leniwe 300g **(1a,3,7)**, mus truskawkowy 100 ml, jogurt naturalny 50g **(7)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Kapuśniak z ziemniakami 0,4l **(1a,7,9)**, omlet mięsny 80g **(1a,3,9)**, sos koperkowy 100 ml **(1a,7)**, ziemniaki gotowane 150g, surówka z marchewki z jogurtem 60g **(7)**, buraczki gotowane 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, twarożek ze szczypiorkiem 100g **(7)**, papryka czerwona 40g, ogórek kiszony 40g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, pasta mięsna z warzywami 50g **(7,9)**, kiełbasa szynkowa drobiowa 50g **(1a,6,7,9)**, ogórek konserwowy 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, ser topiony 50g **(7)**, szynka beskidzka wieprzowa 50g **(1a,6,7,9)**, rzodkiewka 40g, ogórek zielony 40g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, sałatka ryżowa z warzywami na jogurcie 120g **(7,9)**, kiełbasa żywiecka 60g **(1a,6,7,9)**, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, serek grani 50g **(7)**, szynka zielonogórska wieprzowa 50g **(1a,6,7,9)**, pomidor 40g, ogórek zielony 40g, herbata 0,3l.
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g **(1a),** masło 10g **(7),** serek łaciaty 30g **(7)**, pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g **(1a)**, serek homogenizowany owocowy 150g **(7)**.	Bułka maślana 50g **(1a,7)**, jogurt owocowy 150g **(7)**.	Bułka pszenna 50g **(1a),** masło 10g **(7),** szynka gotowana wieprzowa 20g **(1a,6,7,9)**, pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g **(1a,7)**, jogurt naturalny 150g **(7)**.
Wartość odżywcza	Energia: 2331,55 kcal; Białko ogółem: 107,79 g; Tłuszcze: 80,13 g, w tym kw. tł. nasycone: 43,95 g; Węglowodany: 300,01 g, w tym cukry: 55,16 g; Błonnik pokarmowy: 24,99 g; Sól: 4,69 g.	Energia: 2344,65 kcal; Białko ogółem: 117,53 g; Tłuszcze: 60,1 g, w tym kw. tł. nasycone: 32,45 g; Węglowodany: 346,38 g, w tym cukry: 73,5 g; Błonnik pokarmowy: 22,82 g; Sól: 7,19 g.	Energia: 2372,86 kcal; Białko ogółem: 116,11 g; Tłuszcze: 88,7 g, w tym kw. tł. nasycone: 46,45 g; Węglowodany: 278,48 g, w tym cukry: 75,86 g; Błonnik pokarmowy: 18,78 g; Sól: 7,58 g.	Energia: 2781,85 kcal; Białko ogółem: 139,2 g; Tłuszcze: 86,49 g, w tym kw. tł. nasycone: 42,92 g; Węglowodany: 368,22 g, w tym cukry: 73,28 g; Błonnik pokarmowy: 29,11 g; Sól: 9,41 g.	Energia: 2275,05 kcal; Białko ogółem: 119,56 g; Tłuszcze: 74,99 g, w tym kw. tł. nasycone: 35,95 g; Węglowodany: 290,2 g, w tym cukry: 68,14 g; Błonnik pokarmowy: 20,77 g; Sól: 8,7 g.

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

LEGENDA ALERGENÓW: 1a - pszenica, 1b - żyto, 1c - jęczmień, 1d - owies, 1e - orkisz, 1f - kamut (oraz ich odmiany hybrydowe), 2 - skorupiaki, 3 - jaja, 4 - ryby, 5 - orzeszki ziemne (arachidowe), 6 - soja, 7 - mleko (łącznie z laktozą), 8 - orzechy (migdały, laskowe, włoskie, nerkowca, pekan, brazylijskie, pistacje, makadamia), 9 - seler, 10 - gorczyca, 11 - nasiona sezamu, 12 - dwutlenek siarki i siarczyny, 13 - łubin, 14 - mięczaki (oraz produkty pochodne wyżej wymienionych).

Oborniki Śląskie Szpital Leśne
Jadłospis dekadowy - dieta **Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW - KOD: D03**
14.06.26r.-23.06.26r.

Posiłek	NIEDZIELA 14.06.26r.	PONIEDZIAŁEK 15.06.26r.	WTOREK 16.06.26r.	ŚRODA 17.06.26r.	CZWARTEK 18.06.26r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l **(1d,7)**, pieczywo graham 100g **(1a)**, masło 20g **(7),** jajo ugotowane na twardo 50g **(3)**, kiełbasa szynkowa drobiowa 50g **(1a,6,7,9)**, ogórek zielony 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,3l **(1b,1c,7).**	Manna mleku 0,3l **(1a,7)**, pieczywo graham 100g **(1a)**, masło 20g **(7)**, szynka gotowana wieprzowa 50g **(1a,6,7,9)**, serek łaciaty 50g **(7)**, papryka czerwona 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,3l **(1b,1c,7).**	Zacierka na mleku 0,3l **(1a,3,7)**, pieczywo graham 100g **(1a)**, masło 20g **(7)**, jajecznica z zieleniną na parze 100g **(3)**, pomidor 40g, rzodkiewka 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,3l **(1b,1c,7).**	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo graham 30g **(1a)**, bułka grahamka 70g **(1a)**, masło 20g **(7)**, serek wiejski 50g **(7)**, szynka bartnika drobiowa 50g **(1a,6,7,9)**, ogórek kiszony 40g, papryka czerwona 40g, kakao na mleku b/c 0,3l **(6,7,8)**.	Budyniowa na mleku 0,3l **(1a,7)**, pieczywo graham 100g **(1a)**, masło 20g **(7)**, salceson 50g **(6,7,9,10)**, polędwica drobiowa z koperkiem 50g **(1a,6,7,9)**, ogórek konserwowy 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,3l **(1b,1c,7).**
II śniadanie	Jabłko 100g, budyń b/c 0,2l **(1a,7)**.	Kiwi 100g, koktajl mleczno-owocowy b/c 0,2l **(7)**.	Arbuz 100g, kisiel b/c 0,2l.	Jabłko 100g, kefir 0,2l **(7)**.	Truskawki 100g, jogurt naturalny 150g **(7)**.
Obiad	Rosół z makaronem 0,4l **(1a,3,9)**, łopatka wieprzowa z pieca 80g **(9)**, sos potrawkowy 100 ml **(1a,7)**, kasza jęczmienna, gotowana 150g **(1c)**, surówka z pora z majonezem 60g **(7)**, buraczki zasmażane 60g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Zupa grochowa 0,4l **(1a,9)**, kluski łyżką kładzione z szynką 300g **(1a,3,6,7,9)**, zasmażana biała kapusta 60g, brokuł gotowany na parze 60g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Pieczarkowa z ziemniakami 0,4l **(7,9)**, pulpet drobiowy z pieca 80g **(1a,3,9)**, sos pietruszkowy 100 ml **(1a,7)**, ziemniaki gotowane 150g, surówka z kiszonych ogórków z olejem rzepakowym 60g, kalafior gotowany parze 60g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l **(1c,9)**, bigos z kiełbasą 200g **(1a,6,7,9)**, ziemniaki gotowane 150g**,** kiwi 120g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l **(7,9)**, udko z kością z pieca 100g **(9)**, sos koperkowy 100 ml **(1a,7)**, ziemniaki gotowane 150g, mizeria z jogurtem 60g **(7)**, warzywa gotowane na parze 60g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.
Kolacja	Pieczywo graham 100g **(1a)**, masło 20g **(7)**, polędwica drobiowa 50g **(1a,6,7,9)**, ser żółty 50g **(7)**, papryka konserwowa 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,3l.	Pieczywo graham 100g **(1a)**, masło 20g **(7)**, kiełbasa żywiecka 50g **(1a,6,7,9)**, pasta rybna z warzywami 50g **(4,9)**, ogórek kiszony 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,3l.	Pieczywo graham 100g **(1a)**, masło 20g **(7)**, pasztet drobiowo-wieprzowy 50g **(1a,3,6,7)**, szynka beskidzka wieprzowa 50g **(1a,6,7,9)**, ogórek konserwowy 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,3l.	Pieczywo graham 100g **(1a)**, masło 20g **(7)**, kiełbasa krakowska drobiowa 50g **(1a,6,7,9)**, jajo ugotowane na twardo 50g **(3)**, pomidor 40g, ogórek zielony 40g, herbata b/c 0,3l.	Pieczywo graham 100g **(1a)**, masło 20g **(7)**, pasta kanapkowa z wędliny i warzyw 50g **(6,7,9)**, kiełbasa szynkowa drobiowa 50g **(1a,6,7,9)**, papryka konserwowa 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,3l.
Posiłek nocny	Wafle ryżowe 40g, skyr owocowy b/c 150g **(7)**.	Bułka grahamka 50g **(1a)**, jogurt naturalny 150g **(7)**.	Wafle ryżowe 40g, jogurt owocowy b/c 150g **(7)**.	Bułka grahamka 50g **(1a),** masło 10g **(7),** serek kanapkowy 30g **(7)**, pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka grahamka 50g **(1a)**, serek homogenizowany b/c 150g **(7)**.
Wartość odżywcza	Energia: 2703,88 kcal; Białko ogółem: 123,19 g; Tłuszcze: 105,17 g, w tym kw. tł. nasycone: 54,54 g; Węglowodany: 316,15 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: 2425,38 kcal; Białko ogółem: 103,53 g; Tłuszcze: 78,31 g, w tym kw. tł. nasycone: 40,7 g; Węglowodany: 332,79 g, w tym cukry: 61,06 g; Błonnik pokarmowy: 39,17 g; Sól: 8,7 g.	Energia: 2592,44 kcal; Białko ogółem: 115,89 g; Tłuszcze: 81,39 g, w tym kw. tł. nasycone: 38,55 g; Węglowodany: 352,68 g, w tym cukry: 58,35 g; Błonnik pokarmowy: 39,52 g; Sól: 8,58 g.	Energia: 2533,41 kcal; Białko ogółem: 126,83 g; Tłuszcze: 90,95 g, w tym kw. tł. nasycone: 42,78 g; Węglowodany: 304,95 g, w tym cukry: 58,81 g; Błonnik pokarmowy: 29,55 g; Sól: 8,75 g.

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

LEGENDA ALERGENÓW: 1a - pszenica, 1b - żyto, 1c - jęczmień, 1d - owies, 1e - orkisz, 1f - kamut (oraz ich odmiany hybrydowe), 2 - skorupiaki, 3 - jaja, 4 - ryby, 5 - orzeszki ziemne (arachidowe), 6 - soja, 7 - mleko (łącznie z laktozą), 8 - orzechy (migdały, laskowe, włoskie, nerkowca, pekan, brazylijskie, pistacje, makadamia), 9 - seler, 10 - gorczyca, 11 - nasiona sezamu, 12 - dwutlenek siarki i siarczyny, 13 - łubin, 14 - mięczaki (oraz produkty pochodne wyżej wymienionych).

Oborniki Śląskie Szpital Leśne
Jadłospis dekadowy - dieta **Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW - KOD: D03**
14.06.26r.-23.06.26r.

Posiłek	PIĄTEK 19.06.26r.	SOBOTA 20.06.26r.	NIEDZIELA 21.06.26r.	PONIEDZIAŁEK 22.06.26r.	WTOREK 23.06.26r.
Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l **(1c,7)**, pieczywo graham 100g **(1a)**, masło 20g **(7)**, pasta jajeczna z koperkiem 100g **(3,7)**, ogórek zielony 40g, rzodkiewka 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,3l **(1b,1c,7).**	Owsianka na mleku 0,3l **(1d,7)**, pieczywo graham 30g **(1a)**, bułka grahamka 70g **(1a)**, masło 20g **(7)**, szynka gotowana wieprzowa 50g **(1a,6,7,9)**, ser mozzarella 50g **(7)**, pomidor 40g, papryka konserwowa 40g, kakao na mleku b/c 0,3l **(6,7,8)**.	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo graham 100g **(1a)**, masło 20g **(7)**, serdelki drobiowe na gorąco 120g **(1a,6,7,9)**, ketchup 10g **(9)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,3l **(1b,1c,7).**	Makaron na mleku 0,3l **(1a,3,7)**, pieczywo graham 100g **(1a)**, masło 20g **(7)**, salceson 50g **(6,7,9,10)**, szynka bartnika drobiowa 50g **(1,6,7,9)**, ogórek kiszony 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,3l **(1b,1c,7).**	Ryż na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo graham 100g **(1a)**, masło 20g **(7)**, jajecznica na parze 100g **(3)**, papryka czerwona 40g, rzodkiewka 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,3l **(1b,1c,7).**
II śniadanie	Arbuz 100g, budyń b/c 0,2l **(1a,7)**.	Jabłko 100g, koktajl mleczno-owocowy b/c 0,2l **(7)**.	Truskawki 100g, kefir 0,2l **(7)**.	Arbuz 100g, kisiel b/c 0,2l.	Jabłko 100g, sok warzywny 0,2l.
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami 0,4l **(7,9)**, panierowany filet rybny z pieca 100g **(1,3,4)**, sos cytrynowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki gotowane 150g, surówka z młodej kapusty z olejem rzepakowym 60g, kalafior gotowany na parze 60g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Jarzynowa z kaszą jaglaną 0,4l **(7,9)**, kurczak w sosie jogurtowo-brokułowym 150g **(7,9)**, makaron gotowany 150g **(1a,3)**, warzywa gotowane na parze 60g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Rosół z makaronem 0,4l **(1a,3,9)**, panierowany kotlet schabowy 100g **(9)**, sos potrawkowy 100 ml **(1a,7)**, ryż gotowany 150g, surówka z selera i jabłka z jogurtem 60g **(7,9)**, fasolka szparagowa gotowana na parze, z tartą bułką 60g **(1)**, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Barszcz ukraiński 0,4l **(7,9)**, pierogi leniwe 300g **(1a,3,7)**, mus truskawkowy b/c 100 ml, jogurt naturalny 50g **(7)**, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Kapuśniak z ziemniakami 0,4l **(1a,7,9)**, omlet mięsny 80g **(1a,3,9)**, sos koperkowy 100 ml **(1a,7)**, ziemniaki gotowane 150g, surówka z marchewki z jogurtem 60g **(7)**, buraczki gotowane 60g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.
Kolacja	Pieczywo graham 100g **(1a)**, masło 20g **(7)**, twarożek ze szczypiorkiem 100g **(7)**, papryka czerwona 40g, ogórek kiszony 40g, herbata b/c 0,3l.	Pieczywo graham 100g **(1a)**, masło 20g **(7)**, pasta mięsna z warzywami 50g **(7,9)**, kiełbasa szynkowa drobiowa 50g **(1a,6,7,9)**, ogórek konserwowy 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,3l.	Pieczywo graham 100g **(1a)**, masło 20g **(7)**, ser topiony 50g **(7)**, szynka beskidzka wieprzowa 50g **(1a,6,7,9)**, rzodkiewka 40g, ogórek zielony 40g, herbata b/c 0,3l.	Pieczywo graham 100g **(1a)**, masło 20g **(7)**, sałatka ryżowa z warzywami na jogurcie 120g **(7,9)**, kiełbasa żywiecka 60g **(1a,6,7,9)**, herbata b/c 0,3l.	Pieczywo graham 100g **(1a)**, masło 20g **(7)**, serek grani 50g **(7)**, szynka zielonogórska wieprzowa 50g **(1a,6,7,9)**, pomidor 40g, ogórek zielony 40g, herbata b/c 0,3l.
Posiłek nocny	Wafle ryżowe 40g, jogurt naturalny 150g **(7)**.	Bułka grahamka 50g **(1a)**, jogurt owocowy b/c 150g **(7)**.	Wafle ryżowe 40g, skyr naturalny 150g **(7)**.	Bułka grahamka 50g **(1a),** masło 10g **(7),** szynka gotowana wieprzowa 20g **(1a,6,7,9)**, pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka grahamka 50g **(1a),** masło 10g **(7),** kiełbasa szynkowa drobiowa 20g **(1a,6,7,9)**, pomidor 20g, sałata 5g.
Wartość odżywcza	Energia: 2341,55 kcal; Białko ogółem: 110,24 g; Tłuszcze: 81,78 g, w tym kw. tł. nasycone: 44,22 g; Węglowodany: 296,66 g, w tym cukry: 62,51 g; Błonnik pokarmowy: 35,84 g; Sól: 4,67 g.	Energia: 2393,55 kcal; Białko ogółem: 121,3 g; Tłuszcze: 69,87 g, w tym kw. tł. nasycone: 38,2 g; Węglowodany: 331,95 g, w tym cukry: 65,45 g; Błonnik pokarmowy: 31,21 g; Sól: 6,86 g.	Energia: 2821,65 kcal; Białko ogółem: 106,66 g; Tłuszcze: 91,36 g, w tym kw. tł. nasycone: 42,85 g; Węglowodany: 404,92 g, w tym cukry: 59,45 g; Błonnik pokarmowy: 48,25 g; Sól: 10,29 g.	Energia: 2821,65 kcal; Białko ogółem: 106,66 g; Tłuszcze: 91,36 g, w tym kw. tł. nasycone: 42,85 g; Węglowodany: 404,92 g, w tym cukry: 79,45 g; Błonnik pokarmowy: 48,25 g; Sól: 10,29 g.	Energia: 2337,15 kcal; Białko ogółem: 120,9 g; Tłuszcze: 76,34 g, w tym kw. tł. nasycone: 35,5 g; Węglowodany: 303,74 g, w tym cukry: 75,28 g; Błonnik pokarmowy: 27,79 g; Sól: 8,01 g.

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

LEGENDA ALERGENÓW: 1a - pszenica, 1b - żyto, 1c - jęczmień, 1d - owies, 1e - orkisz, 1f - kamut (oraz ich odmiany hybrydowe), 2 - skorupiaki, 3 - jaja, 4 - ryby, 5 - orzeszki ziemne (arachidowe), 6 - soja, 7 - mleko (łącznie z laktozą), 8 - orzechy (migdały, laskowe, włoskie, nerkowca, pekan, brazylijskie, pistacje, makadamia), 9 - seler, 10 - gorczyca, 11 - nasiona sezamu, 12 - dwutlenek siarki i siarczyny, 13 - łubin, 14 - mięczaki (oraz produkty pochodne wyżej wymienionych).

Oborniki Śląskie Szpital Leśne
Jadłospis dekadowy - dieta **ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU - KOD: D05**
14.06.26r.-23.06.26r.

Posiłek	NIEDZIELA 14.06.26r.	PONIEDZIAŁEK 15.06.26r.	WTOREK 16.06.26r.	ŚRODA 17.06.26r.	CZWARTEK 18.06.26r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l **(1d,7)**, pieczywo pszenne 100g **(1a,1b)**, masło 15g **(7),** pasta z białek jaj 50g **(3)**, kiełbasa szynkowa drobiowa 50g **(1a,6,7,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1b,1c,7).**	Manna mleku 0,3l **(1a,7)**, pieczywo pszenne 100g **(1a,1b)**, masło 15g **(7)**, szynka gotowana wieprzowa 60g **(1a,6,7,9)**, dżem niskosłodzony 40g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1b,1c,7).**	Zacierka na mleku 0,3l **(1a,3,7)**, pieczywo pszenne 100g **(1a,1b)**, masło 15g **(7)**, jajecznica z białek jaj z zieleniną na parze 100g **(3)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1b,1c,7).**	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenne 30g **(1a,1b)**, bułka pszenna 70g **(1a)**, masło 15g **(7)**, serek wiejski 50g **(7)**, szynka bartnika drobiowa 50g **(1a,6,7,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,3l **(6,7,8)**.	Budyniowa na mleku 0,3l **(1a,7)**, pieczywo pszenne 100g **(1a,1b)**, masło 15g **(7)**, serek kanapkowy 50g **(7)**, polędwica drobiowa z koperkiem 50g **(1a,6,7,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1b,1c,7).**
II śniadanie	Jabłko pieczone 100g, budyń 0,2l **(1a,7)**.	Banan 100g, koktajl mleczno-owocowy 0,2l **(7)**.	Arbuz 100g, serek homogenizowany owocowy 150g **(7)**.	Jabłko pieczone 100g, kefir 0,2l **(7)**.	Truskawki 100g, jogurt owocowy 150g **(7)**.
Obiad	Rosół jarski z makaronem 0,4l **(1a,3,9)**, filet drobiowy z pieca 80g **(9)**, sos potrawkowy 100 ml **(1a,7)**, kasza jęczmienna, gotowana 150g **(1c)**, buraczki zasmażane 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Ziemniaczana z zieleniną 0,4l **(7,9)**, kluski łyżką kładzione z szynką 300g **(1a,3,6,7,9)**, brokuł gotowany na parze 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l **(7,9)**, pulpet drobiowy z pieca 80g **(1a,3,9)**, sos pietruszkowy 100 ml **(1a,7)**, ziemniaki gotowane 150g, marchew gotowana na parze, oprószana 120g **(1a)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l **(1c,9)**, potrawka z kurczaka z warzywami 150g **(1a,7,9)**, ziemniaki gotowane 150g**,** sałata z jogurtem 60g **(7),** kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l **(7,9)**, udko z kością b/sk. z pieca 100g **(9)**, sos koperkowy 100 ml **(1a,7)**, ziemniaki gotowane 150g, warzywa gotowane na parze 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g **(1a,1b)**, masło 15g **(7)**, polędwica drobiowa 50g **(1a,6,7,9)**, serek śmietankowy 50g **(7)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1a,1b)**, masło 15g **(7)**, kiełbasa żywiecka 50g **(1a,6,7,9)**, pasta rybna z warzywami 50g **(4,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1a,1b)**, masło 15g **(7)**, serek łaciaty 50g **(7)**, szynka beskidzka wieprzowa 50g **(1a,6,7,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1a,1b)**, masło 15g **(7)**, kiełbasa krakowska drobiowa 60g **(1a,6,7,9)**, dżem niskosłodzony 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1a,1b)**, masło 15g **(7)**, pasta kanapkowa z wędliny i warzyw 50g **(6,7,9)**, kiełbasa szynkowa drobiowa 50g **(1a,6,7,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.
Posiłek nocny	Bułka maślana 50g **(1a,7)**, jogurt owocowy 150g **(7)**.	Rogal 50g **(1a)**, skyr owocowy 150g **(7)**.	Bułka pszenna 50g **(1a),** masło 10g **(7),** serek kanapkowy 30g **(7)**, pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g **(1a,7)**, jogurt naturalny 150g **(7)**.	Rogal 50g **(1a)**, serek homogenizowany waniliowy 150g **(7).**
Wartość odżywcza	Energia: 2425,81 kcal; Białko ogółem: 113,31 g; Tłuszcze: 83,45 g, w tym kw. tł. nasycone: 42,22 g; Węglowodany: 305,38 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: 2386,08 kcal; Białko ogółem: 100,81 g; Tłuszcze: 69 g, w tym kw. tł. nasycone: 38,22 g; Węglowodany: 348,99 g, w tym cukry: 80,78 g; Błonnik pokarmowy: 21,82 g; Sól: 6,43 g.	Energia: 2457,94 kcal; Białko ogółem: 126,54 g; Tłuszcze: 65,42 g, w tym kw. tł. nasycone: 31,59 g; Węglowodany: 348,71 g, w tym cukry: 70,38 g; Błonnik pokarmowy: 22,79 g; Sól: 6,61 g.	Energia: 2475,31 kcal; Białko ogółem: 106,71 g; Tłuszcze: 82,36 g, w tym kw. tł. nasycone: 44,54 g; Węglowodany: 336,17 g, w tym cukry: 101 g; Błonnik pokarmowy: 20,49 g; Sól: 5,8 g.

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

LEGENDA ALERGENÓW: 1a - pszenica, 1b - żyto, 1c - jęczmień, 1d - owies, 1e - orkisz, 1f - kamut (oraz ich odmiany hybrydowe), 2 - skorupiaki, 3 - jaja, 4 - ryby, 5 - orzeszki ziemne (arachidowe), 6 - soja, 7 - mleko (łącznie z laktozą), 8 - orzechy (migdały, laskowe, włoskie, nerkowca, pekan, brazylijskie, pistacje, makadamia), 9 - seler, 10 - gorczyca, 11 - nasiona sezamu, 12 - dwutlenek siarki i siarczyny, 13 - łubin, 14 - mięczaki (oraz produkty pochodne wyżej wymienionych).

Oborniki Śląskie Szpital Leśne
Jadłospis dekadowy - dieta **ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU - KOD: D05**
14.06.26r.-23.06.26r.

Posiłek	PIĄTEK 19.06.26r.	SOBOTA 20.06.26r.	NIEDZIELA 21.06.26r.	PONIEDZIAŁEK 22.06.26r.	WTOREK 23.06.26r.
Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l **(1c,7)**, pieczywo pszenne 100g **(1a,1b)**, masło 15g **(7)**, pasta z białek jaj z koperkiem 100g **(3,7)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1b,1c,7).**	Owsianka na mleku 0,3l **(1d,7)**, pieczywo pszenne 30g **(1a,1b)**, bułka pszenna 70g **(1a)**, masło 15g **(7)**, szynka gotowana wieprzowa 50g **(1a,6,7,9)**, ser mozzarella 50g **(7)**, pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,3l **(6,7,8)**.	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenne 100g **(1a,1b)**, masło 15g **(7)**, serdelki drobiowe na gorąco 120g **(1a,6,7,9)**, ketchup 10g **(9)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1b,1c,7).**	Makaron na mleku 0,3l **(1a,3,7)**, pieczywo pszenne 100g **(1a,1b)**, masło 15g **(7)**, dżem niskosłodzony 40g, szynka bartnika drobiowa 60g **(1,6,7,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1b,1c,7).**	Ryż na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenne 100g **(1a,1b)**, masło 15g **(7)**, jajecznica z białek jaj na parze 100g **(3)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1b,1c,7).**
II śniadanie	Arbuz 100g, budyń 0,2l **(1a,7)**.	Jabłko pieczone 100g, koktajl mleczno-owocowy 0,2l **(7)**.	Truskawki 100g, kefir 0,2l **(7)**.	Arbuz 100g, jogurt naturalny 150g **(7)**.	Jabłko pieczone 150g, serek homogenizowany waniliowy 150g **(7)**.
Obiad	Koperkowa z ziemniakami 0,4l **(7,9)**, filet rybny z pieca 80g **(4)**, sos cytrynowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki gotowane 150g, kalafior gotowany na parze 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Jarzynowa z kaszą jaglaną 0,4l **(7,9)**, kurczak w sosie jogurtowo-brokułowym 150g **(7,9)**, makaron gotowany 150g **(1a,3)**, marchew gotowana na parze 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Rosół jarski z makaronem 0,4l **(1a,3,9)**, schab gotowany 80g **(9)**, sos potrawkowy 100 ml **(1a,7)**, ryż gotowany 150g, surówka z selera i jabłka z jogurtem 60g **(7,9)**, fasolka szparagowa gotowana na parze, z tartą bułką 60g **(1)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l **(7,9)**, pierogi leniwe 300g **(1a,3,7)**, mus truskawkowy 100 ml, jogurt naturalny 50g **(7)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Krem z białych warzyw z grzankami 0,4l **(1a,7,9)**, omlet mięsny 80g **(1a,3,9)**, sos koperkowy 100 ml **(1a,7)**, ziemniaki gotowane 150g, surówka z marchewki z jogurtem 60g **(7)**, buraczki gotowane 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g **(1a,1b)**, masło 15g **(7)**, twarożek ziołowy 100g **(7)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1a,1b)**, masło 15g **(7)**, pasta mięsna z warzywami 50g **(7,9)**, kiełbasa szynkowa drobiowa 50g **(1a,6,7,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1a,1b)**, masło 15g **(7)**, serek śmietankowy 50g **(7)**, szynka beskidzka wieprzowa 50g **(1a,6,7,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1a,1b)**, masło 15g **(7)**, sałatka ryżowa z warzywami na jogurcie 120g **(7,9)**, kiełbasa żywiecka 60g **(1a,6,7,9)**, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1a,1b)**, masło 15g **(7)**, serek grani 50g **(7)**, szynka zielonogórska wieprzowa 50g **(1a,6,7,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g **(1a),** masło 10g **(7),** serek łaciaty 30g **(7)**, pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g **(1a)**, serek homogenizowany owocowy 150g **(7)**.	Bułka maślana 50g **(1a,7)**, jogurt owocowy 150g **(7)**.	Bułka pszenna 50g **(1a),** masło 10g **(7),** szynka gotowana wieprzowa 20g **(1a,6,7,9)**, pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g **(1a,7)**, jogurt naturalny 150g **(7)**.
Wartość odżywcza	Energia: 2303,28 kcal; Białko ogółem: 118,34 g; Tłuszcze: 59,67 g, w tym kw. tł. nasycone: 35,68 g; Węglowodany: 333,84 g, w tym cukry: 66,5 g; Błonnik pokarmowy: 25,39 g; Sól: 4,6 g.	Energia: 2436,75 kcal; Białko ogółem: 124,91 g; Tłuszcze: 54,46 g, w tym kw. tł. nasycone: 26,95 g; Węglowodany: 374,6 g, w tym cukry: 73,17 g; Błonnik pokarmowy: 22,82 g; Sól: 7,03 g.	Energia: 2238,06 kcal; Białko ogółem: 120,37 g; Tłuszcze: 66,95 g, w tym kw. tł. nasycone: 39,13 g; Węglowodany: 295,14 g, w tym cukry: 83,95 g; Błonnik pokarmowy: 18,64 g; Sól: 6,34 g.	Energia: 2592,41 kcal; Białko ogółem: 126,52 g; Tłuszcze: 64,23 g, w tym kw. tł. nasycone: 34,72 g; Węglowodany: 387,11 g, w tym cukry: 97,64 g; Błonnik pokarmowy: 24,82 g; Sól: 7,88 g.	Energia: 2374,65 kcal; Białko ogółem: 130,15 g; Tłuszcze: 72,94 g, w tym kw. tł. nasycone: 34,21 g; Węglowodany: 314,73 g, w tym cukry: 85,75 g; Błonnik pokarmowy: 20,45 g; Sól: 8,15 g.

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

LEGENDA ALERGENÓW: 1a - pszenica, 1b - żyto, 1c - jęczmień, 1d - owies, 1e - orkisz, 1f - kamut (oraz ich odmiany hybrydowe), 2 - skorupiaki, 3 - jaja, 4 - ryby, 5 - orzeszki ziemne (arachidowe), 6 - soja, 7 - mleko (łącznie z laktozą), 8 - orzechy (migdały, laskowe, włoskie, nerkowca, pekan, brazylijskie, pistacje, makadamia), 9 - seler, 10 - gorczyca, 11 - nasiona sezamu, 12 - dwutlenek siarki i siarczyny, 13 - łubin, 14 - mięczaki (oraz produkty pochodne wyżej wymienionych).

Oborniki Śląskie Szpital Leśne

Jadłospis dekadowy - dieta **ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO**

14.06.26r.-23.06.26r.

Posiłek	NIEDZIELA 14.06.26r.	PONIEDZIAŁEK 15.06.26r.	WTOREK 16.06.26r.	ŚRODA 17.06.26r.	CZWARTEK 18.06.26r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l **(1d,7)**, pieczywo pszenne 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7),** jajo ugotowane na twardo 50g **(3)**, kiełbasa szynkowa drobiowa 50g **(1a,6,7,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1b,1c,7).**	Manna mleku 0,3l **(1a,7)**, pieczywo pszenne 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, szynka gotowana wieprzowa 60g **(1a,6,7,9)**, dżem niskosłodzony 40g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1b,1c,7).**	Zacierka na mleku 0,3l **(1a,3,7)**, pieczywo pszenne 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, jajecznica z zieleniną na parze 100g **(3)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1b,1c,7).**	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenne 30g **(1a,1b)**, bułka pszenna 70g **(1a)**, masło 20g **(7)**, serek wiejski 50g **(7)**, szynka bartnika drobiowa 50g **(1a,6,7,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,3l **(6,7,8)**.	Budyniowa na mleku 0,3l **(1a,7)**, pieczywo pszenne 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, serek kanapkowy 50g **(7)**, polędwica drobiowa z koperkiem 50g **(1a,6,7,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1b,1c,7).**
II śniadanie	Jabłko pieczone 100g, budyń 0,2l **(1a,7)**.	Banan 100g, koktajl mleczno-owocowy 0,2l **(7)**.	Arbuz 100g, serek homogenizowany owocowy 150g **(7)**.	Jabłko pieczone 100g, kefir 0,2l **(7)**.	Banan 100g, jogurt owocowy 150g **(7)**.
Obiad	Rosół z makaronem 0,4l **(1a,3,9)**, łopatka wieprzowa z pieca 80g **(9)**, sos potrawkowy 100 ml **(1a,7)**, kasza jęczmienna, gotowana 150g **(1c)**, buraczki zasmażane 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Ziemniaczana z zieleniną 0,4l **(7,9)**, kluski łyżką kładzione z szynką 300g **(1a,3,6,7,9)**, brokuł gotowany na parze 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l **(7,9)**, pulpet drobiowy z pieca 80g **(1a,3,9)**, sos pietruszkowy 100 ml **(1a,7)**, ziemniaki gotowane 150g, marchew gotowana na parze, oprószana 120g **(1a)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l **(1c,9)**, potrawka z kurczaka z warzywami 150g **(1a,7,9)**, ziemniaki gotowane 150g**,** sałata z jogurtem 60g **(7),** kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l **(7,9)**, udko z kością z pieca 100g **(9)**, sos koperkowy 100 ml **(1a,7)**, ziemniaki gotowane 150g, warzywa gotowane na parze 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, polędwica drobiowa 50g **(1a,6,7,9)**, serek śmietankowy 50g **(7)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, kiełbasa żywiecka 50g **(1a,6,7,9)**, pasta rybna z warzywami 50g **(4,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, pasztet drobiowo-wieprzowy 50g **(1a,3,6,7)**, szynka beskidzka wieprzowa 50g **(1a,6,7,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, kiełbasa krakowska drobiowa 60g **(1a,6,7,9)**, dżem niskosłodzony 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, pasta kanapkowa z wędliny i warzyw 50g **(6,7,9)**, kiełbasa szynkowa drobiowa 50g **(1a,6,7,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.
Posiłek nocny	Bułka maślana 50g **(1a,7)**, jogurt owocowy 150g **(7)**.	Rogal 50g **(1a)**, skyr owocowy 150g **(7)**.	Bułka pszenna 50g **(1a),** masło 10g **(7),** serek kanapkowy 30g **(7)**, pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g **(1a,7)**, jogurt naturalny 150g **(7)**.	Rogal 50g **(1a)**, serek homogenizowany waniliowy 150g **(7).**
Wartość odżywcza	Energia: 2490,21 kcal; Białko ogółem: 113,29 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: 2460,48 kcal; Białko ogółem: 100,88 g; Tłuszcze: 77,2 g, w tym kw. tł. nasycone: 43,72 g; Węglowodany: 349,06 g, w tym cukry: 80,85 g; Błonnik pokarmowy: 21,82 g; Sól: 6,45 g.	Energia: 2656,34 kcal; Białko ogółem: 133,17 g; Tłuszcze: 83,83 g, w tym kw. tł. nasycone: 40,22 g; Węglowodany: 349,03 g, w tym cukry: 71,43 g; Błonnik pokarmowy: 22,67 g; Sól: 6,74 g.	Energia: 2549,71 kcal; Białko ogółem: 106,78 g; Tłuszcze: 90,56 g, w tym kw. tł. nasycone: 50,04 g; Węglowodany: 336,24 g, w tym cukry: 101,07 g; Błonnik pokarmowy: 20,49 g; Sól: 5,82 g.

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

LEGENDA ALERGENÓW: 1a - pszenica, 1b - żyto, 1c - jęczmień, 1d - owies, 1e - orkisz, 1f - kamut (oraz ich odmiany hybrydowe), 2 - skorupiaki, 3 - jaja, 4 - ryby, 5 - orzeszki ziemne (arachidowe), 6 - soja, 7 - mleko (łącznie z laktozą), 8 - orzechy (migdały, laskowe, włoskie, nerkowca, pekan, brazylijskie, pistacje, makadamia), 9 - seler, 10 - gorczyca, 11 - nasiona sezamu, 12 - dwutlenek siarki i siarczyny, 13 - łubin, 14 - mięczaki (oraz produkty pochodne wyżej wymienionych).

Oborniki Śląskie Szpital Leśne

Jadłospis dekadowy - dieta **ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO**

14.06.26r.-23.06.26r.

Posiłek	PIĄTEK 19.06.26r.	SOBOTA 20.06.26r.	NIEDZIELA 21.06.26r.	PONIEDZIAŁEK 22.06.26r.	WTOREK 23.06.26r.
Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l **(1c,7)**, pieczywo pszenne 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, pasta jajeczna z koperkiem 100g **(3,7)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1b,1c,7).**	Owsianka na mleku 0,3l **(1d,7)**, pieczywo pszenne 30g **(1a,1b)**, bułka pszenna 70g **(1a)**, masło 20g **(7)**, szynka gotowana wieprzowa 50g **(1a,6,7,9)**, ser mozzarella 50g **(7)**, pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,3l **(6,7,8)**.	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenne 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, serdelki drobiowe na gorąco 120g **(1a,6,7,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1b,1c,7).**	Makaron na mleku 0,3l **(1a,3,7)**, pieczywo pszenne 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, pasztet drobiowy 50g **(1a,3,6,7)**, szynka bartnika drobiowa 50g **(1,6,7,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1b,1c,7).**	Ryż na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenne 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, jajecznica na parze 100g **(3)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1b,1c,7).**
II śniadanie	Arbuz 100g, budyń 0,2l **(1a,7)**.	Jabłko pieczone 100g, koktajl mleczno-owocowy 0,2l **(7)**.	Banan 100g, kefir 0,2l **(7)**.	Arbuz 100g, jogurt naturalny 150g **(7)**.	Jabłko pieczone 150g, serek homogenizowany waniliowy 150g **(7)**.
Obiad	Koperkowa z ziemniakami 0,4l **(7,9)**, filet rybny z pieca 80g **(4)**, sos cytrynowy 100 ml **(1,7)**, ziemniaki gotowane 150g, kalafior gotowany na parze 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Jarzynowa z kaszą jaglaną 0,4l **(7,9)**, kurczak w sosie jogurtowo-brokułowym 150g **(7,9)**, makaron gotowany 150g **(1a,3)**, marchew gotowana na parze 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Rosół z makaronem 0,4l **(1a,3,9)**, schab gotowany 80g **(9)**, sos potrawkowy 100 ml **(1a,7)**, ryż gotowany 150g, surówka z selera i jabłka z jogurtem 60g **(7,9)**, fasolka szparagowa gotowana na parze, z tartą bułką 60g **(1)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l **(7,9)**, pierogi leniwe 300g **(1a,3,7)**, mus truskawkowy 100 ml, jogurt naturalny 50g **(7)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Krem z białych warzyw z grzankami 0,4l **(1a,7,9)**, omlet mięsny 80g **(1a,3,9)**, sos koperkowy 100 ml **(1a,7)**, ziemniaki gotowane 150g, surówka z marchewki z jogurtem 60g **(7)**, buraczki gotowane 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, twarożek ziołowy 100g **(7)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, pasta mięsna z warzywami 50g **(7,9)**, kiełbasa szynkowa drobiowa 50g **(1a,6,7,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, serek śmietankowy 50g **(7)**, szynka beskidzka wieprzowa 50g **(1a,6,7,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, sałatka ryżowa z warzywami na jogurcie 120g **(7,9)**, kiełbasa żywiecka 60g **(1a,6,7,9)**, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, serek grani 50g **(7)**, szynka zielonogórska wieprzowa 50g **(1a,6,7,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g **(1a),** masło 10g **(7),** serek łaciaty 30g **(7)**, pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g **(1a)**, serek homogenizowany owocowy 150g **(7)**.	Bułka maślana 50g **(1a,7)**, jogurt owocowy 150g **(7)**.	Bułka pszenna 50g **(1a),** masło 10g **(7),** szynka gotowana wieprzowa 20g **(1a,6,7,9)**, pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g **(1a,7)**, jogurt naturalny 150g **(7)**.
Wartość odżywcza	Energia: 2433,68 kcal; Białko ogółem: 117,07 g; Tłuszcze: 75,01 g, w tym kw. tł. nasycone: 43,41 g; Węglowodany: 333,25 g, w tym cukry: 66,53 g; Błonnik pokarmowy: 25,39 g; Sól: 4,38 g.	Energia: 2511,15 kcal; Białko ogółem: 124,98 g; Tłuszcze: 64,23 g, w tym kw. tł. nasycone: 32,45 g; Węglowodany: 374,67 g, w tym cukry: 73,24 g; Błonnik pokarmowy: 22,82 g; Sól: 7,05 g.	Energia: 2401,76 kcal; Białko ogółem: 121,18 g; Tłuszcze: 84,58 g, w tym kw. tł. nasycone: 47,56 g; Węglowodany: 295,42 g, w tym cukry: 83,49 g; Błonnik pokarmowy: 19,11 g; Sól: 6,16 g.	Energia: 2761,11 kcal; Białko ogółem: 134,62 g; Tłuszcze: 84,6 g, w tym kw. tł. nasycone: 43,2 g; Węglowodany: 375,31 g, w tym cukry: 83,46 g; Błonnik pokarmowy: 26,5 g; Sól: 8,45 g.	Energia: 2449,05 kcal; Białko ogółem: 130,22 g; Tłuszcze: 81,14 g, w tym kw. tł. nasycone: 39,71 g; Węglowodany: 314,8 g, w tym cukry: 85,82 g; Błonnik pokarmowy: 20,45 g; Sól: 8,17 g.

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

LEGENDA ALERGENÓW: 1a - pszenica, 1b - żyto, 1c - jęczmień, 1d - owies, 1e - orkisz, 1f - kamut (oraz ich odmiany hybrydowe), 2 - skorupiaki, 3 - jaja, 4 - ryby, 5 - orzeszki ziemne (arachidowe), 6 - soja, 7 - mleko (łącznie z laktozą), 8 - orzechy (migdały, laskowe, włoskie, nerkowca, pekan, brazylijskie, pistacje, makadamia), 9 - seler, 10 - gorczyca, 11 - nasiona sezamu, 12 - dwutlenek siarki i siarczyny, 13 - łubin, 14 - mięczaki (oraz produkty pochodne wyżej wymienionych).