Oborniki Śląskie Szpital Leśne
Jadłospis dekadowy - dieta **BOGATOBIAŁKOWA - KOD: D07**
04.06.26r.-13.06.26r.

Posiłek	CZWARTEK 04.06.26r.	PIĄTEK 05.06.26r.	SOBOTA 06.06.26r.	NIEDZIELA 07.06.26r.	PONIEDZIAŁEK 08.06.26r.
Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l **(1c,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, szynka gotowana wieprzowa 60g **(1a,6,7,9)**, dżem 40g, 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)**, pasta z jaj z zieloną pietruszką 100g **(3,7)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1b,1c,7).**	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenno-żytnie 30g **(1a,1b)**, **bułka pszenna** 70g **(1a)**, masło 20g **(7)**, serek łaciaty 50g **(7)**, polędwica drobiowa 50g **(1a,6,7,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,3l **(6,7,8)**.	Owsianka na mleku 0,3l **(1d,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, serek wiejski 50g **(7)**, kiełbasa krakowska 50g **(1a,6,7,9)**, 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)**, serdelki drobiowe 120g **(1a,6,7,9)**, ketchup 10g **(9)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1b,1c,7).**
II śniadanie	Arbuz 100g, budyń 0,2l **(1a,7)**.	Jabłko 100g, koktajl mleczno-owocowy 0,2l **(7)**.	Banan 100g, serek homogenizowany owocowy 150g **(7)**.	Arbuz 100g, kefir 0,2l **(7)**.	Jabłko 100g, jogurt owocowy 150g **(7)**.
Obiad	Pomidorowa z zacierką 0,4l **(1a,3,7,9)**, udko z kością z pieca 100g **(9)**, sos beszamelowy 100 ml **(1a,7)**, ziemniaki gotowane 150g, warzywa gotowane na parze 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Koperkowa z ziemniakami 0,4l **(9)**, pulpeciki rybne 80g **(1a,3,4)**, sos pietruszkowy 100 ml **(1a,7)**, ziemniaki gotowane 150g, surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 60g **(7)**, kalafior gotowany 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Brokułowa z ryżem 0,4l **(9)**, sos boloński 150 ml **(6,9)**, makaron gotowany 150g **(1a,3)**, surówka z selera z jogurtem 75g **(7,9)**, szpinak kremowy 60g **(7)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Rosół z makaronem 0,4l **(1a,3,9)**, filet drobiowy gotowany 80g **(9)**, sos cytrynowy 100 ml **(1a,7)**, ziemniaki gotowane 150g, fasolka szparagowa gotowana, z tartą bułką 120g **(1a)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l **(7)**, naleśniki z serem 2 szt. **(1a,3,7)**, naleśniki z dżemem 2 szt. **(1a,3,7)**, sos jogurtowo-owocowy 100 ml **(7)**, sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	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, herbata 0,3l.	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 kanapkowa z wędliny i sera 50g **(1a,6,7,9)**, szynka beskidzka wieprzowa 50g **(1a,6,7,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, pasta z tuńczyka 50g **(4,9)**, szynka bartnika drobiowa 50g **(1a,6,7,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, pasztet drobiowo-wieprzowy 50g **(1a,3,6,9,10)**, 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: 2500,05 kcal; Białko ogółem: 102,45 g; Tłuszcze: 82,25 g, w tym kw. tł. nasycone: 44,66 g; Węglowodany: 342,29 g, w tym cukry: 80,69 g; Błonnik pokarmowy: 29,95 g; Sól: 6,98 g.	Energia: 2584,59 kcal; Białko ogółem: 124,52 g; Tłuszcze: 73,68 g, w tym kw. tł. nasycone: 37,72 g; Węglowodany: 365,15 g, w tym cukry: 67,8 g; Błonnik pokarmowy: 25,62 g; Sól: 5,01 g.	Energia: 2433,38 kcal; Białko ogółem: 99,63 g; Tłuszcze: 88,35 g, w tym kw. tł. nasycone: 52,51 g; Węglowodany: 313,21 g, w tym cukry: 74,03 g; Błonnik pokarmowy: 25,95 g; Sól: 7,01 g.	Energia: 2413,14 kcal; Białko ogółem: 134,59 g; Tłuszcze: 77,17 g, w tym kw. tł. nasycone: 39,36 g; Węglowodany: 299,22 g, w tym cukry: 56,7 g; Błonnik pokarmowy: 22,91 g; Sól: 6,97 g.	Energia: 3165,66 kcal; Białko ogółem: 136,15 g; Tłuszcze: 114,73 g, w tym kw. tł. nasycone: 52,95 g; Węglowodany: 407,33 g, w tym cukry: 112,65 g; Błonnik pokarmowy: 26,2 g; Sól: 7,63 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**
04.06.26r.-13.06.26r.

Posiłek	WTOREK 09.06.26r.	ŚRODA 10.06.26r.	CZWARTEK 11.06.26r.	PIĄTEK 12.06.26r.	SOBOTA 13.06.26r.
Śniadanie	Manna na mleku 0,3l **(1a,7),** pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, jajecznica z zieleniną 100g **(3)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1b,1c,7).**	Ryż na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenno-żytnie 30g **(1a,1b)**, **bułka pszenna** 70g **(1a)**, masło 20g **(7)**, szynka zielonogórska wieprzowa 50g **(1a,6,7,9)**, serek śmietankowy 50g **(7)**, pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,3l **(6,7,8)**.	Kaszka kukurydziana mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, polędwica drobiowa 60g **(1a,6,7,9)**, dżem 40g, 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)**, pasta jajeczna z koperkiem 100g **(3,7)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1b,1c,7).**	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenno-żytnie 30g **(1a,1b)**, **bułka pszenna** 70g **(1a)**, masło 20g **(7)**, polędwica drobiowa z koperkiem 60g **(1a,6,7,9)**, dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1b,1c,7).**
II śniadanie	Banan 100g, budyń 0,2l **(1a,7)**.	Arbuz 100g, koktajl mleczno-owocowy 0,2l **(7)**.	Jabłko 100g, kefir 0,2l **(7)**.	Banan 100g, jogurt owocowy 150g **(7)**.	Arbuz 150g, serek homogenizowany waniliowy 150g **(7)**.
Obiad	Ziemniaczana z zieleniną 0,4l **(9)**, schab gotowany 80g **(9)**, sos koperkowy 100 ml **(1a,7)**, kasza jęczmienna gotowana 150g **(1c)**, buraczki gotowane z olejem rzepakowym 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Grysikowa z zieleniną 0,4l **(1a,9)**, gulasz drobiowo-wieprzowy 150g **(1a,7,9)**, ziemniaki gotowane 150g, marchew gotowana na parze, oprószana 120g **(1a)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l **(1c,9)**, udko luzowane z pieca 80g **(9)**, sos pieczeniowy jasny 100 ml **(1a,7)**, ziemniaki gotowane 150g, bukiet jarzyn gotowanych na parze 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Krem z białych warzyw z grzankami 0,4l **(1a,9)**, filet rybny z pieca 100g **(4)**, sos grecki 150 ml **(1a,9)**, ziemniaki gotowane 150g, brokuł gotowany, z tartą bułką 60g **(1a)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Jarzynowa z ziemniakami 0,4l **(9)**, pulpet mięsno-ryżowy 80g **(1a,3,9),** sos pomidorowy 100 ml **(1a,7)**, ziemniaki gotowane 150g, sałata z jogurtem 60g **(7)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, ser mozzarella 50g **(7)**, kiełbasa żywiecka 50g **(1a,6,7,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, sałatka makaronowa z wędliną i warzywami 120g **(1a,3,7,9)**, kiełbasa szynkowa drobiowa 60g **(6,9)**, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, serek kanapkowy 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)**, serek śmietankowy 75g **(7)**, miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, pasta drobiowa z jarzynami 50g **(7,9)**, ser mozzarella 50g **(7)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.
Posiłek nocny	Bułka maślana 50g **(1a,7)**, jogurt owocowy 150g **(7)**.	Rogal 50g **(1a)**, serek homogenizowany owocowy 150g **(7)**.	Bułka pszenna 50g **(1a),** masło 10g **(7),** polędwica drobiowa 20g **(1a,6,7,9)**, pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g **(1a,7)**, jogurt naturalny 150g **(7)**.	Bułka pszenna 50g **(1a),** masło 10g **(7),** szynka gotowana wieprzowa 20g **(1a,6,7,9)**, pomidor 20g, sałata 5g.
Wartość odżywcza	Energia: 2489,93 kcal; Białko ogółem: 116,23 g; Tłuszcze: 85,7 g, w tym kw. tł. nasycone: 42,4 g; Węglowodany: 321,57 g, w tym cukry: 78,56 g; Błonnik pokarmowy: 21,37 g; Sól: 6,3 g.	Energia: 2720,16 kcal; Białko ogółem: 123,87 g; Tłuszcze: 86,25 g, w tym kw. tł. nasycone: 45,65 g; Węglowodany: 374,61 g, w tym cukry: 64,78 g; Błonnik pokarmowy: 20,99 g; Sól: 7,99 g.	Energia: 2464,79 kcal; Białko ogółem: 96,6 g; Tłuszcze: 86,08 g, w tym kw. tł. nasycone: 48,79 g; Węglowodany: 328,21 g, w tym cukry: 68,42 g; Błonnik pokarmowy: 30,01 g; Sól: 7,26 g.	Energia: 2541,08 kcal; Białko ogółem: 108,89 g; Tłuszcze: 83,46 g, w tym kw. tł. nasycone: 48,19 g; Węglowodany: 346,16 g, w tym cukry: 96,21 g; Błonnik pokarmowy: 27,78 g; Sól: 5,39 g.	Energia: 2340,65 kcal; Białko ogółem: 101,07 g; Tłuszcze: 78,13 g, w tym kw. tł. nasycone: 45,36 g; Węglowodany: 312,99 g, w tym cukry: 77,38 g; Błonnik pokarmowy: 19,7 g; Sól: 6,46 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**
04.06.26r.-13.06.26r.

Posiłek	CZWARTEK 04.06.26r.	PIĄTEK 05.06.26r.	SOBOTA 06.06.26r.	NIEDZIELA 07.06.26r.	PONIEDZIAŁEK 08.06.26r.
Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l **(1c,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, szynka gotowana wieprzowa 60g **(1a,6,7,9)**, dżem 40g, 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)**, pasta z jaj z zieloną pietruszką 100g **(3,7)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1b,1c,7).**	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenno-żytnie 30g **(1a,1b)**, **bułka pszenna** 70g **(1a)**, masło 20g **(7)**, serek łaciaty 50g **(7)**, polędwica drobiowa 50g **(1a,6,7,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,3l **(6,7,8)**.	Owsianka na mleku 0,3l **(1d,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, serek wiejski 50g **(7)**, kiełbasa krakowska 50g **(1a,6,7,9)**, 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)**, serdelki drobiowe 120g **(1a,6,7,9)**, ketchup 10g **(9)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1b,1c,7).**
II śniadanie	Arbuz 100g	Jabłko pieczone 100g	Banan 100g	Arbuz 100g	Jabłko pieczone 100g
Obiad	Pomidorowa z zacierką 0,4l **(1a,3,7,9)**, udko z kością z pieca 100g **(9)**, sos beszamelowy 100 ml **(1a,7)**, ziemniaki gotowane 150g, warzywa gotowane na parze 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Koperkowa z ziemniakami 0,4l **(9)**, pulpeciki rybne 80g **(1a,3,4)**, sos pietruszkowy 100 ml **(1a,7)**, ziemniaki gotowane 150g, surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 60g **(7)**, kalafior gotowany 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Brokułowa z ryżem 0,4l **(9)**, sos boloński 150 ml **(6,9)**, makaron gotowany 150g **(1a,3)**, surówka z selera z jogurtem 75g **(7,9)**, szpinak kremowy 60g **(7)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Rosół z makaronem 0,4l **(1a,3,9)**, filet drobiowy gotowany 80g **(9)**, sos cytrynowy 100 ml **(1a,7)**, ziemniaki gotowane 150g, fasolka szparagowa gotowana, z tartą bułką 120g **(1a)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l **(7)**, naleśniki z serem 2 szt. **(1a,3,7)**, naleśniki z dżemem 2 szt. **(1a,3,7)**, sos jogurtowo-owocowy 100 ml **(7)**, sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	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, herbata 0,3l.	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 kanapkowa z wędliny i sera 50g **(1a,6,7,9)**, szynka beskidzka wieprzowa 50g **(1a,6,7,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, pasta z tuńczyka 50g **(4,9)**, szynka bartnika drobiowa 50g **(1a,6,7,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, pasztet drobiowo-wieprzowy 50g **(1a,3,6,9,10)**, 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: 2362,05 kcal; Białko ogółem: 95,62 g; Tłuszcze: 78,24 g, w tym kw. tł. nasycone: 42,28 g; Węglowodany: 323,44 g, w tym cukry: 66,62 g; Błonnik pokarmowy: 29,93 g; Sól: 6,75 g.	Energia: 2424,59 kcal; Białko ogółem: 117,72 g; Tłuszcze: 69,68 g, w tym kw. tł. nasycone: 37,72 g; Węglowodany: 341,15 g, w tym cukry: 67,8 g; Błonnik pokarmowy: 25,62 g; Sól: 4,81 g.	Energia: 2260,88 kcal; Białko ogółem: 90,33 g; Tłuszcze: 82,35 g, w tym kw. tł. nasycone: 48,73 g; Węglowodany: 292,81 g, w tym cukry: 54,68 g; Błonnik pokarmowy: 25,8 g; Sól: 7,01 g.	Energia: 2313,14 kcal; Białko ogółem: 127,79 g; Tłuszcze: 73,17 g, w tym kw. tł. nasycone: 36,98 g; Węglowodany: 289,82 g, w tym cukry: 48,5 g; Błonnik pokarmowy: 22,91 g; Sól: 6,78 g.	Energia: 3074,16 kcal; Białko ogółem: 130,6 g; Tłuszcze: 112,48 g, w tym kw. tł. nasycone: 51,63 g; Węglowodany: 390,23 g, w tym cukry: 104,4 g; Błonnik pokarmowy: 25,75 g; Sól: 7,45 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**
04.06.26r.-13.06.26r.

Posiłek	WTOREK 09.06.26r.	ŚRODA 10.06.26r.	CZWARTEK 11.06.26r.	PIĄTEK 12.06.26r.	SOBOTA 13.06.26r.
Śniadanie	Manna na mleku 0,3l **(1a,7),** pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, jajecznica z zieleniną 100g **(3)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1b,1c,7).**	Ryż na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenno-żytnie 30g **(1a,1b)**, **bułka pszenna** 70g **(1a)**, masło 20g **(7)**, szynka zielonogórska wieprzowa 50g **(1a,6,7,9)**, serek śmietankowy 50g **(7)**, pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,3l **(6,7,8)**.	Kaszka kukurydziana mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, polędwica drobiowa 60g **(1a,6,7,9)**, dżem 40g, 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)**, pasta jajeczna z koperkiem 100g **(3,7)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1b,1c,7).**	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenno-żytnie 30g **(1a,1b)**, **bułka pszenna** 70g **(1a)**, masło 20g **(7)**, polędwica drobiowa z koperkiem 60g **(1a,6,7,9)**, dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1b,1c,7).**
II śniadanie	Banan 100g	Arbuz 100g	Jabłko pieczone 100g	Banan 100g	Arbuz 100g
Obiad	Ziemniaczana z zieleniną 0,4l **(9)**, schab gotowany 80g **(9)**, sos koperkowy 100 ml **(1a,7)**, kasza jęczmienna gotowana 150g **(1c)**, buraczki gotowane z olejem rzepakowym 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Grysikowa z zieleniną 0,4l **(1a,9)**, gulasz drobiowo-wieprzowy 150g **(1a,7,9)**, ziemniaki gotowane 150g, marchew gotowana na parze, oprószana 120g **(1a)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l **(1c,9)**, udko luzowane z pieca 80g **(9)**, sos pieczeniowy jasny 100 ml **(1a,7)**, ziemniaki gotowane 150g, bukiet jarzyn gotowanych na parze 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Krem z białych warzyw z grzankami 0,4l **(1a,9)**, filet rybny z pieca 100g **(4)**, sos grecki 150 ml **(1a,9)**, ziemniaki gotowane 150g, brokuł gotowany, z tartą bułką 60g **(1a)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Jarzynowa z ziemniakami 0,4l **(9)**, pulpet mięsno-ryżowy 80g **(1a,3,9),** sos pomidorowy 100 ml **(1a,7)**, ziemniaki gotowane 150g, sałata z jogurtem 60g **(7)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, ser mozzarella 50g **(7)**, kiełbasa żywiecka 50g **(1a,6,7,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, sałatka makaronowa z wędliną i warzywami 120g **(1a,3,7,9)**, kiełbasa szynkowa drobiowa 60g **(6,9)**, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, serek kanapkowy 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)**, serek śmietankowy 75g **(7)**, miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, pasta drobiowa z jarzynami 50g **(7,9)**, ser mozzarella 50g **(7)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.
Posiłek nocny	Bułka maślana 50g **(1a,7)**, jogurt owocowy 150g **(7)**.	Rogal 50g **(1a)**, serek homogenizowany owocowy 150g **(7)**.	Bułka pszenna 50g **(1a),** masło 10g **(7),** polędwica drobiowa 20g **(1a,6,7,9)**, pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g **(1a,7)**, jogurt naturalny 150g **(7)**.	Bułka pszenna 50g **(1a),** masło 10g **(7),** szynka gotowana wieprzowa 20g **(1a,6,7,9)**, pomidor 20g, sałata 5g.
Wartość odżywcza	Energia: 2351,93 kcal; Białko ogółem: 109,4 g; Tłuszcze: 81,69 g, w tym kw. tł. nasycone: 40,02 g; Węglowodany: 302,72 g, w tym cukry: 64,49 g; Błonnik pokarmowy: 21,35 g; Sól: 6,07 g.	Energia: 2560,16 kcal; Białko ogółem: 117,07 g; Tłuszcze: 82,25 g, w tym kw. tł. nasycone: 45,65 g; Węglowodany: 350,61 g, w tym cukry: 64,78 g; Błonnik pokarmowy: 20,99 g; Sól: 7,79 g.	Energia: 2364,79 kcal; Białko ogółem: 89,8 g; Tłuszcze: 82,08 g, w tym kw. tł. nasycone: 46,41 g; Węglowodany: 318,81 g, w tym cukry: 60,22 g; Błonnik pokarmowy: 30,01 g; Sól: 7,07 g.	Energia: 2449,58 kcal; Białko ogółem: 103,34 g; Tłuszcze: 81,21 g, w tym kw. tł. nasycone: 46,87 g; Węglowodany: 329,06 g, w tym cukry: 87,96 g; Błonnik pokarmowy: 27,33 g; Sól: 5,21 g.	Energia: 2166,65 kcal; Białko ogółem: 91,32 g; Tłuszcze: 72,13 g, w tym kw. tł. nasycone: 41,58 g; Węglowodany: 292,59 g, w tym cukry: 58,03 g; Błonnik pokarmowy: 19,7 g; Sól: 6,46 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**
04.06.26r.-13.06.26r.

Posiłek	CZWARTEK 04.06.26r.	PIĄTEK 05.06.26r.	SOBOTA 06.06.26r.	NIEDZIELA 07.06.26r.	PONIEDZIAŁEK 08.06.26r.
Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l **(1c,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, szynka gotowana wieprzowa 60g **(1a,6,7,9)**, dżem 40g, pomidor 40g, ogórek kiszony 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)**, pasta z jaj ze szczypiorkiem 100g **(3,7)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1b,1c,7).**	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenno-żytnie 30g **(1a,1b)**, **bułka pszenna** 70g **(1a)**, masło 20g **(7)**, salceson 50g **(6,7,9,10)**, polędwica drobiowa 50g **(1a,6,7,9)**, ogórek konserwowy 40g, pomidor 40g, kakao na mleku 0,3l **(6,7,8)**.	Owsianka na mleku 0,3l **(1d,7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, serek wiejski 50g **(7)**, kiełbasa krakowska 50g **(1a,6,7,9)**, pomidor 40g, rzodkiewka 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)**, serdelki drobiowe 120g **(1a,6,7,9)**, musztarda 10g **(10)**, ogórek zielony 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1b,1c,7).**
II śniadanie	Arbuz 100g	Jabłko 100g	Banan 100g	Arbuz 100g	Jabłko 100g
Obiad	Pomidorowa z zacierką 0,4l **(1a,3,7,9)**, udko z kością z pieca 100g **(9)**, sos beszamelowy 100 ml **(1a,7)**, ziemniaki gotowane 150g, surówka Colesław z majonezem 60g, warzywa gotowane na parze 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Kapuśniak z ziemniakami 0,4l **(9)**, pulpeciki rybne 80g **(1a,3,4)**, sos pietruszkowy 100 ml **(7)**, ziemniaki gotowane 150g, surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 60g **(7)**, kalafior gotowany 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Brokułowa z ryżem 0,4l **(9)**, sos boloński 150 ml **(6,9)**, makaron gotowany 150g **(1a,3)**, surówka z selera z jogurtem 75g **(7,9)**, szpinak kremowy 60g **(7)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Rosół z makaronem 0,4l **(1a,3,9)**, kotlet drobiowy panierowany 100g **(1a,3,9)**, sos cytrynowy 100 ml **(1a,7)**, ziemniaki gotowane 150g, mizeria z jogurtem 60g **(7)**, fasolka szparagowa gotowana, z tartą bułką 60g **(1a)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l **(7)**, naleśniki z serem 2 szt. **(1a,3,7)**, naleśniki z dżemem 2 szt. **(1a,3,7)**, sos jogurtowo-owocowy 100 ml **(7)**, sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, ser żółty 50g **(7)**, polędwica drobiowa z koperkiem 50g **(1a,6,7,9)**, papryka czerwona 40g, ogórek zielony 40g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, twarożek ziołowy 100g **(7)**, rzodkiewka 40g, ogórek kiszony 40g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, pasta kanapkowa z wędliny i sera 50g **(1a,6,7,9)**, szynka beskidzka wieprzowa 50g **(1a,6,7,9)**, papryka czerwona 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, pasta z tuńczyka 50g **(4,9)**, szynka bartnika drobiowa 50g **(1a,6,7,9)**, ogórek kiszony 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, pasztet drobiowo-wieprzowy 50g **(1a,3,6,9,10)**, kiełbasa szynkowa drobiowa 50g **(1a,6,7,9)**, papryka konserwowa 40g, pomidor 40g, 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: 2404,25 kcal; Białko ogółem: 105,95 g; Tłuszcze: 81,1 g, w tym kw. tł. nasycone: 41,87 g; Węglowodany: 318,68 g, w tym cukry: 67,13 g; Błonnik pokarmowy: 29,41 g; Sól: 7,89 g.	Energia: 2453,85 kcal; Białko ogółem: 119,11 g; Tłuszcze: 69,88 g, w tym kw. tł. nasycone: 37,77 g; Węglowodany: 347,89 g, w tym cukry: 68,1 g; Błonnik pokarmowy: 30,25 g; Sól: 4,81 g.	Energia: 2311,38 kcal; Białko ogółem: 93,63 g; Tłuszcze: 87,35 g, w tym kw. tł. nasycone: 45,04 g; Węglowodany: 290,91 g, w tym cukry: 53,63 g; Błonnik pokarmowy: 25,85 g; Sól: 8,02 g.	Energia: 2403,74 kcal; Białko ogółem: 133,35 g; Tłuszcze: 78,74 g, w tym kw. tł. nasycone: 37,59 g; Węglowodany: 293,63 g, w tym cukry: 48,68 g; Błonnik pokarmowy: 21,89 g; Sól: 6,92 g.	Energia: 3080,66 kcal; Białko ogółem: 131,08 g; Tłuszcze: 113,07 g, w tym kw. tł. nasycone: 51,64 g; Węglowodany: 390,03 g, w tym cukry: 104,18 g; Błonnik pokarmowy: 25,6 g; Sól: 7,64 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**
04.06.26r.-13.06.26r.

Posiłek	WTOREK 09.06.26r.	ŚRODA 10.06.26r.	CZWARTEK 11.06.26r.	PIĄTEK 12.06.26r.	SOBOTA 13.06.26r.
Śniadanie	Manna na mleku 0,3l **(1a,7)** pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, jajecznica z zieleniną 100g **(3)**, rzodkiewka 40g, papryka czerwona 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1b,1c,7).**	Ryż na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenno-żytnie 30g **(1a,1b)**, **bułka pszenna** 70g **(1a)**, masło 20g **(7)**, szynka zielonogórska wieprzowa 50g **(1a,6,7,9)**, serek śmietankowy 50g **(7)**, ogórek zielony 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,3l **(6,7,8)**.	Kaszka kukurydziana mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, polędwica drobiowa 50g **(1a,6,7,9)**, salceson 50g **(6,7,9,10)**, ogórek konserwowy 40g, pomidor 40g, 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)**, pasta jajeczna z koperkiem 100g **(3,7)**, pomidor 40g, ogórek zielony 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1b,1c,7).**	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenno-żytnie 30g **(1a,1b)**, **bułka pszenna** 70g **(1a)**, masło 20g **(7)**, polędwica drobiowa z koperkiem 60g **(1a,6,7,9)**, dżem 40g, papryka konserwowa 40g, ogórek zielony 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1b,1c,7).**
II śniadanie	Banan 100g	Arbuz 100g	Jabłko 100g	Banan 100g	Arbuz 100g
Obiad	Zupa z soczewicy 0,4l **(9)**, schab gotowany 80g **(9)**, sos koperkowy 100 ml **(1a,7)**, kasza gryczana gotowana 150g, surówka z kiszonego ogórka z olejem rzepakowym 60g, buraczki gotowane 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Grysikowa z zieleniną 0,4l **(1a,9)**, wątróbka z jabłkiem i cebulką 80g **(9)**, ziemniaki gotowane 150g, surówka z kiszonej kapusty z olejem rzepakowym 60g, marchew gotowana na parze, oprószana 60g **(1a)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Ogórkowa z koperkiem 0,4l **(9)**, udko luzowane pieczone 80g **(9)**, sos pieczeniowy jasny 100 ml **(1a,7)**, ziemniaki gotowane 150g, zasmażana czerwona kapusta 60g **(1a)**, bukiet jarzyn gotowanych na parze 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Krem z białych warzyw z grzankami 0,4l **(1a,9)**, filet rybny panierowany 100g **(1a,3,4)**, sos grecki 150 ml **(9)**, ziemniaki gotowane 150g, brokuł gotowany, z tartą bułką 60g **(1a)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Jarzynowa z ziemniakami 0,4l **(9)**, gołąbek zawijany 200g **(9)**, sos pomidorowy 100 ml **(1a,7)**, ziemniaki gotowane 150g, jabłko 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, ser mozzarella 50g **(7)**, kiełbasa żywiecka 50g **(1a,6,7,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, sałatka makaronowa z wędliną i warzywami 120g **(1a,3,7,9)**, kiełbasa szynkowa drobiowa 60g **(6,9)**, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, ser topiony 50g **(7)**, szynka beskidzka wieprzowa 50g **(1a,6,7,9)**, papryka czerwona 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, serek śmietankowy 75g **(7)**, miód 25g, rzodkiewka 40g, ogórek kiszony 40g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g **(1a,1b)**, masło 20g **(7)**, pasta drobiowa z jarzynami 50g **(7,9)**, ser mozzarella 50g **(7)**, ogórek kiszony 40g, pomidor 40g, herbata 0,3l.
Posiłek nocny	Bułka maślana 50g **(1a,7)**, jogurt owocowy 150g **(7)**.	Rogal 50g **(1a)**, serek homogenizowany owocowy 150g **(7)**.	Bułka pszenna 50g **(1a),** masło 10g **(7),** polędwica drobiowa 20g **(1a,6,7,9)**, pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g **(1a,7)**, jogurt naturalny 150g **(7)**.	Bułka pszenna 50g **(1a),** masło 10g **(7),** szynka gotowana wieprzowa 20g **(1a,6,7,9)**, pomidor 20g, sałata 5g.
Wartość odżywcza	Energia: 2418,37 kcal; Białko ogółem: 119,87 g; Tłuszcze: 83,59 g, w tym kw. tł. nasycone: 40,35 g; Węglowodany: 305,48 g, w tym cukry: 63,68 g; Błonnik pokarmowy: 23,24 g; Sól: 6,67 g.	Energia: 2568,16 kcal; Białko ogółem: 111,59 g; Tłuszcze: 86,79 g, w tym kw. tł. nasycone: 44,48 g; Węglowodany: 346,57 g, w tym cukry: 62,85 g; Błonnik pokarmowy: 19,66 g; Sól: 7,66 g.	Energia: 2383,5 kcal; Białko ogółem: 96,4 g; Tłuszcze: 100,26 g, w tym kw. tł. nasycone: 49,18 g; Węglowodany: 276,34 g, w tym cukry: 48,56 g; Błonnik pokarmowy: 27,98 g; Sól: 8,98 g.	Energia: 2556,78 kcal; Białko ogółem: 105,82 g; Tłuszcze: 87,24 g, w tym kw. tł. nasycone: 47,48 g; Węglowodany: 340,57 g, w tym cukry: 87,99 g; Błonnik pokarmowy: 28,06 g; Sól: 5,37 g.	Energia: 2297,56 kcal; Białko ogółem: 93,2 g; Tłuszcze: 72,89 g, w tym kw. tł. nasycone: 41,94 g; Węglowodany: 324,86 g, w tym cukry: 71,62 g; Błonnik pokarmowy: 24,59 g; Sól: 6,5 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**
04.06.26r.-13.06.26r.

Posiłek	CZWARTEK 04.06.26r.	PIĄTEK 05.06.26r.	SOBOTA 06.06.26r.	NIEDZIELA 07.06.26r.	PONIEDZIAŁEK 08.06.26r.
Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l **(1c,7)**, pieczywo graham 100g **(1a)**, masło 20g **(7)**, szynka gotowana wieprzowa 50g **(1a,6,7,9)**, pasztet drobiowy**(1a,3,6,9,10)** 50g, pomidor 40g, ogórek kiszony 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)**, pasta z jaj ze szczypiorkiem 100g **(3,7)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,3l **(1b,1c,7).**	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo graham 30g **(1a)**, **bułka grahamka** 70g **(1a)**, masło 20g **(7)**, salceson 50g **(6,7,9,10)**, polędwica drobiowa 50g **(1a,6,7,9)**, ogórek konserwowy 40g, pomidor 40g, kakao na mleku b/c 0,3l **(6,7,8)**.	Owsianka na mleku 0,3l **(1d,7)**, pieczywo graham 100g **(1a)**, masło 20g **(7)**, serek wiejski 50g **(7)**, kiełbasa krakowska 50g **(1a,6,7,9)**, pomidor 40g, rzodkiewka 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)**, serdelki drobiowe 120g **(1a,6,7,9)**, musztarda 10g **(10)**, ogórek zielony 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,3l **(1b,1c,7).**
II śniadanie	Kiwi 100g, budyń b/c 0,2l **(1a,7)**.	Arbuz 100g, koktajl mleczno-owocowy b/c 0,2l **(7)**.	Jabłko 100g, kisiel b/c 0,2l.	Kiwi 100g, kefir 0,2l **(7)**.	Arbuz 100g, jogurt naturalny 150g **(7)**.
Obiad	Pomidorowa z zacierką 0,4l **(1a,3,7,9)**, udko z kością z pieca 100g **(9)**, sos beszamelowy 100 ml **(1a,7)**, ziemniaki gotowane 150g, surówka Colesław z majonezem 60g, warzywa gotowane na parze 60g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Kapuśniak z ziemniakami 0,4l **(9)**, pulpeciki rybne 80g **(1a,3,4)**, sos pietruszkowy 100 ml **(1a,7)**, ziemniaki gotowane 150g, surówka z marchwi i jabłka 60g **(7)**, kalafior gotowany na parze 60g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Brokułowa z ryżem 0,4l **(9)**, sos boloński 150 ml **(6,9)**, makaron gotowany 150g **(1a,3)**, surówka z selera 75g **(7,9)**, szpinak kremowy 60g **(7)**, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Rosół z makaronem 0,4l **(1a,3,9)**, kotlet drobiowy panierowany 100g **(1a,3,9)**, sos cytrynowy 100 ml **(1a,7)**, ziemniaki gotowane 150g, mizeria z jogurtem 60g **(7)**, fasolka szparagowa gotowana, z tartą bułką 60g **(1a)**, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l **(7)**, kotlet sojowy 100g **(6)**, sos pietruszkowy 100 ml **(1a,7)**, ziemniaki gotowane 150g, sałata z jogurtem 60g **(7)**, brokuł gotowany na parze 60g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.
Kolacja	Pieczywo graham 100g **(1a)**, masło 20g **(7)**, ser żółty 50g **(7)**, polędwica drobiowa z koperkiem 50g **(1a,6,7,9)**, papryka czerwona 40g, ogórek zielony 40g, herbata b/c 0,3l.	Pieczywo graham 100g **(1a)**, masło 20g **(7)**, twarożek ziołowy 100g **(7)**, rzodkiewka 40g, ogórek kiszony 40g, herbata b/c 0,3l.	Pieczywo graham 100g **(1a)**, masło 20g **(7)**, pasta kanapkowa z wędliny i sera 50g **(1a,6,7,9)**, szynka beskidzka wieprzowa 50g **(1a,6,7,9)**, papryka czerwona 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,3l.	Pieczywo graham 100g **(1a)**, masło 20g **(7)**, pasta z tuńczyka 50g **(4,9)**, szynka bartnika drobiowa 50g **(1a,6,7,9)**, ogórek kiszony 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,3l.	Pieczywo graham 100g **(1a)**, masło 20g **(7)**, pasztet drobiowo-wieprzowy 50g **(1a,3,6,9,10)**, kiełbasa szynkowa drobiowa 50g **(1a,6,7,9)**, papryka konserwowa 40g, pomidor 40g, 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: 2686,35 kcal; Białko ogółem: 129,7 g; Tłuszcze: 95,92 g, w tym kw. tł. nasycone: 45,4 g; Węglowodany: 326,18 g, w tym cukry: 78,18 g; Błonnik pokarmowy: 36,5 g; Sól: 7,65 g.	Energia: 2560,35 kcal; Białko ogółem: 120,11 g; Tłuszcze: 75,53 g, w tym kw. tł. nasycone: 38,93 g; Węglowodany: 365,44 g, w tym cukry: 66,35 g; Błonnik pokarmowy: 39,85 g; Sól: 4,99 g.	Energia: 2321,98 kcal; Białko ogółem: 98,88 g; Tłuszcze: 77,25 g, w tym kw. tł. nasycone: 36,28 g; Węglowodany: 319,45 g, w tym cukry: 68,78 g; Błonnik pokarmowy: 36,04 g; Sól: 7,78 g.	Energia: 2553,94 kcal; Białko ogółem: 137,72 g; Tłuszcze: 94,59 g, w tym kw. tł. nasycone: 48,04 g; Węglowodany: 293,92 g, w tym cukry: 57,7 g; Błonnik pokarmowy: 32,15 g; Sól: 6,74 g.	Energia: 2667,61 kcal; Białko ogółem: 139,95 g; Tłuszcze: 100,31 g, w tym kw. tł. nasycone: 51,22 g; Węglowodany: 312,95 g, w tym cukry: 89,86 g; Błonnik pokarmowy: 34,99 g; Sól: 6,52 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**
04.06.26r.-13.06.26r.

Posiłek	WTOREK 09.06.26r.	ŚRODA 10.06.26r.	CZWARTEK 11.06.26r.	PIĄTEK 12.06.26r.	SOBOTA 13.06.26r.
Śniadanie	Manna na mleku 0,3l **(1a,7)**, pieczywo graham 100g **(1a)**, masło 20g **(7)**, jajecznica z zieleniną 100g **(3)**, rzodkiewka 40g, papryka czerwona 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,3l **(1b,1c,7).**	Ryż na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo graham 30g **(1a)**, **bułka grahamka** 70g **(1a)**, masło 20g **(7)**, szynka zielonogórska wieprzowa 50g **(1a,6,7,9)**, serek śmietankowy 50g **(7)**, ogórek zielony 70g, sałata 10g, kakao na mleku b/c 0,3l **(6,7,8)**.	Kaszka kukurydziana mleku 0,3l **(7)**, pieczywo graham 100g **(1a)**, masło 20g **(7)**, polędwica drobiowa 50g **(1a,6,7,9)**, salceson 50g **(6,7,9,10)**, ogórek konserwowy 40g, pomidor 40g, 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)**, pasta jajeczna z koperkiem 100g **(3,7)**, pomidor 40g, ogórek zielony 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,3l **(1b,1c,7).**	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo graham 30g **(1a)**, **bułka grahamka** 70g **(1a)**, masło 20g **(7)**, polędwica drobiowa z koperkiem 50g **(1a,6,7,9)**, pasztet drobiowo-wieprzowy 50g **(1a,3,6,9,10)**, papryka konserwowa 40g, ogórek zielony 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, kefir 0,2l **(7)**.	Jabłko 100g, kisiel b/c 0,2l.	Kiwi 100g, sok warzywny 0,2l.
Obiad	Zupa z soczewicy 0,4l **(9)**, schab gotowany 80g **(9)**, sos koperkowy 100 ml **(1a,7)**, kasza gryczana gotowana 150g, surówka z kiszonego ogórka 60g, buraczki gotowane 60g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Grysikowa z zieleniną 0,4l **(1a,9)**, wątróbka z jabłkiem i cebulką 80g **(9)**, ziemniaki gotowane 150g, surówka z kiszonej kapusty 60g, marchew gotowana na parze, oprószana 60g **(1a)**, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Ogórkowa z koperkiem 0,4l **(9)**, udko luzowane pieczone 80g **(9)**, sos pieczeniowy jasny 100 ml **(1a,7)**, ziemniaki gotowane 150g, zasmażana czerwona kapusta 60g, bukiet jarzyn gotowanych na parze 60g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Krem z białych warzyw z grzankami 0,4l **(1a,9)**, filet rybny panierowany 100g **(1a,3,4)**, sos grecki 150 ml **(9)**, ziemniaki gotowane 150g, brokuł gotowany, z tartą bułką 60g **(1a)**, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Jarzynowa z ziemniakami 0,4l **(9)**, gołąbek zawijany 200g **(9)**, sos pomidorowy 100 ml **(1a,7)**, ziemniaki gotowane 150g, jabłko 120g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.
Kolacja	Pieczywo graham 100g **(1a)**, masło 20g **(7)**, ser mozzarella 50g **(7)**, kiełbasa żywiecka 50g **(1a,6,7,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,3l.	Pieczywo graham 100g **(1a)**, masło 20g **(7)**, sałatka makaronowa z wędliną i warzywami 120g **(1a,3,7,9)**, kiełbasa szynkowa drobiowa 60g **(6,9)**, herbata b/c 0,3l.	Pieczywo graham 100g **(1a)**, masło 20g **(7)**, ser topiony 50g **(7)**, szynka beskidzka wieprzowa 50g **(1a,6,7,9)**, papryka czerwona 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,3l.	Pieczywo graham 100g **(1a)**, masło 20g **(7)**, twarożek ziołowy 100g rzodkiewka 40g, ogórek kiszony 40g, herbata b/c 0,3l.	Pieczywo graham 100g **(1a)**, masło 20g **(7)**, pasta drobiowa z jarzynami 50g **(7,9)**, ser mozzarella 50g **(7)**, ogórek kiszony 40g, pomidor 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)**.	Bułka grahamka 50g **(1a),** masło 10g **(7),** kiełbasa szynkowa drobiowa 20g **(1a,6,7,9)**, pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka grahamka 50g **(1a),** masło 10g **(7),** szynka gotowana wieprzowa 20g **(1a,6,7,9)**, pomidor 20g, sałata 5g.	Wafle ryżowe 40g, skyr naturalny 150g **(7)**.
Wartość odżywcza	Energia: 2542,77 kcal; Białko ogółem: 128,9 g; Tłuszcze: 89,7 g, w tym kw. tł. nasycone: 42,75 g; Węglowodany: 311,54 g, w tym cukry: 70,2 g; Błonnik pokarmowy: 29,81 g; Sól: 6,23 g.	Energia: 2698,06 kcal; Białko ogółem: 120,11 g; Tłuszcze: 89,04 g, w tym kw. tł. nasycone: 43,69 g; Węglowodany: 369,12 g, w tym cukry: 69,03 g; Błonnik pokarmowy: 30,6 g; Sól: 7,86 g.	Energia: 2494 kcal; Białko ogółem: 105,65 g; Tłuszcze: 105,76 g, w tym kw. tł. nasycone: 51,8 g; Węglowodany: 284,94 g, w tym cukry: 63,71 g; Błonnik pokarmowy: 38,93 g; Sól: 9,08 g.	Energia: 2420,43 kcal; Białko ogółem: 116,3 g; Tłuszcze: 77,53 g, w tym kw. tł. nasycone: 40,01 g; Węglowodany: 322,79 g, w tym cukry: 72,72 g; Błonnik pokarmowy: 41,33 g; Sól: 5,64 g.	Energia: 2424,56 kcal; Białko ogółem: 117,67 g; Tłuszcze: 78,33 g, w tym kw. tł. nasycone: 39,22 g; Węglowodany: 320,73 g, w tym cukry: 68,38 g; Błonnik pokarmowy: 33,39 g; Sól: 6,21 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**
04.06.26r.-13.06.26r.

Posiłek	CZWARTEK 04.06.26r.	PIĄTEK 05.06.26r.	SOBOTA 06.06.26r.	NIEDZIELA 07.06.26r.	PONIEDZIAŁEK 08.06.26r.
Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l **(1c,7)**, pieczywo pszenne 100g **(1a)**, masło 15g **(7)**, szynka gotowana wieprzowa 60g **(1a,6,7,9)**, dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1b,1c,7).**	Ryż na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenne 100g **(1a)**, masło 15g **(7)**, pasta z białek jaj z zieloną pietruszką 100g **(3,7)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1b,1c,7).**	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenne 30g **(1a)**, **bułka pszenna** 70g **(1a)**, masło 15g **(7)**, serek łaciaty 50g **(7)**, polędwica drobiowa 50g **(1a,6,7,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,3l **(6,7,8)**.	Owsianka na mleku 0,3l **(1d,7)**, pieczywo pszenne 100g **(1a)**, masło 15g **(7)**, serek wiejski 50g **(7)**, kiełbasa krakowska 50g **(1a,6,7,9)**, 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)**, masło 15g **(7)**, serdelki drobiowe 120g **(1a,6,7,9)**, ketchup 10g **(9)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1b,1c,7).**
II śniadanie	Arbuz 100g, budyń 0,2l **(1a,7)**.	Jabłko 100g, koktajl mleczno-owocowy 0,2l **(7)**.	Banan 100g, serek homogenizowany owocowy 150g **(7)**.	Arbuz 100g, kefir 0,2l **(7)**.	Jabłko 100g, jogurt owocowy 150g **(7)**.
Obiad	Pomidorowa z zacierką 0,4l **(1a,3,7,9)**, udko z kością b/sk. z pieca 100g **(9)**, sos beszamelowy 100 ml **(1a,7)**, ziemniaki gotowane 150g, warzywa gotowane na parze 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Koperkowa z ziemniakami 0,4l **(9)**, pulpeciki rybne 80g **(1a,3,4)**, sos pietruszkowy 100 ml **(1a,7)**, ziemniaki gotowane 150g, surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 60g **(7)**, kalafior gotowany 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Brokułowa z ryżem 0,4l **(9)**, sos boloński 150 ml **(6,9)**, makaron gotowany 150g **(1a,3)**, surówka z selera z jogurtem 75g **(7,9)**, szpinak kremowy 60g **(7)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Rosół z makaronem 0,4l **(1a,3,9)**, filet drobiowy gotowany 80g **(9)**, sos cytrynowy 100 ml **(1a,7)**, ziemniaki gotowane 150g, fasolka szparagowa gotowana, z tartą bułką 120g **(1a)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l **(7)**, naleśniki z serem 2 szt. **(1a,3,7)**, naleśniki z dżemem 2 szt. **(1a,3,7)**, sos jogurtowo-owocowy 100 ml **(7)**, sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g **(1a)**, masło 15g **(7)**, serek kanapkowy 50g **(7)**, polędwica drobiowa z koperkiem 50g **(1a,6,7,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1a)**, masło 15g **(7)**, twarożek ziołowy 100g **(7)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1a)**, masło 15g **(7)**, pasta kanapkowa z wędliny i sera 50g **(1a,6,7,9)**, szynka beskidzka wieprzowa 50g **(1a,6,7,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1a)**, masło 15g **(7)**, pasta z tuńczyka 50g **(4,9)**, szynka bartnika drobiowa 50g **(1a,6,7,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1a)**, masło 15g **(7)**, serek łaciaty 50g **(7)**, 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: 2435,65 kcal; Białko ogółem: 103,38 g; Tłuszcze: 74,25 g, w tym kw. tł. nasycone: 39,16 g; Węglowodany: 348,82 g, w tym cukry: 80,22 g; Błonnik pokarmowy: 29,95 g; Sól: 6,43 g.	Energia: 2443,04 kcal; Białko ogółem: 125,03 g; Tłuszcze: 57,01 g, w tym kw. tł. nasycone: 29,52 g; Węglowodany: 372,26 g, w tym cukry: 67,38 g; Błonnik pokarmowy: 25,62 g; Sól: 4,65 g.	Energia: 2365,48 kcal; Białko ogółem: 100,21 g; Tłuszcze: 80,28 g, w tym kw. tł. nasycone: 47,01 g; Węglowodany: 317,43 g, w tym cukry: 73,7 g; Błonnik pokarmowy: 25,95 g; Sól: 6,65 g.	Energia: 2348,74 kcal; Białko ogółem: 135,52 g; Tłuszcze: 69,17 g, w tym kw. tł. nasycone: 33,86 g; Węglowodany: 305,75 g, w tym cukry: 56,23 g; Błonnik pokarmowy: 22,91 g; Sól: 6,42 g.	Energia: 3065,26 kcal; Białko ogółem: 131,93 g; Tłuszcze: 105,48 g, w tym kw. tł. nasycone: 52,16 g; Węglowodany: 412,76 g, w tym cukry: 113,08 g; Błonnik pokarmowy: 24,2 g; Sól: 6,53 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**
04.06.26r.-13.06.26r.

Posiłek	WTOREK 09.06.26r.	ŚRODA 10.06.26r.	CZWARTEK 11.06.26r.	PIĄTEK 12.06.26r.	SOBOTA 13.06.26r.
Śniadanie	Manna na mleku 0,3l **(1a,7),** pieczywo pszenne 100g **(1a)**, masło 15g **(7)**, jajecznica z białek jaj z zieleniną 100g **(3)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1b,1c,7).**	Ryż na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenne 30g **(1a)**, **bułka pszenna** 70g **(1a)**, masło 15g **(7)**, szynka zielonogórska wieprzowa 50g **(1a,6,7,9)**, serek śmietankowy 50g **(7)**, pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,3l **(6,7,8)**.	Kaszka kukurydziana mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenne 100g **(1a)**, masło 15g **(7)**, polędwica drobiowa 60g **(1a,6,7,9)**, dżem 40g, 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)**, 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).**	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenne 30g **(1a)**, **bułka pszenna** 70g **(1a)**, masło 15g **(7)**, polędwica drobiowa z koperkiem 60g **(1a,6,7,9)**, dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1b,1c,7).**
II śniadanie	Banan 100g, budyń 0,2l **(1a,7)**.	Arbuz 100g, koktajl mleczno-owocowy 0,2l **(7)**.	Jabłko 100g, kefir 0,2l **(7)**.	Banan 100g, jogurt owocowy 150g **(7)**.	Arbuz 150g, serek homogenizowany waniliowy 150g **(7)**.
Obiad	Ziemniaczana z zieleniną 0,4l **(9)**, schab gotowany 80g **(9)**, sos koperkowy 100 ml **(1a,7)**, kasza jęczmienna gotowana 150g **(1c)**, buraczki gotowane z olejem rzepakowym 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Grysikowa jarska z zieleniną 0,4l **(1a,9)**, gulasz drobiowo-wieprzowy 150g **(1a,7,9)**, ziemniaki gotowane 150g, marchew gotowana na parze, oprószana 120g **(1a)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l **(1c,9)**, udko luzowane b/sk. z pieca 80g **(9)**, sos pieczeniowy jasny 100 ml **(1a,7)**, ziemniaki gotowane 150g, bukiet jarzyn gotowanych na parze 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Krem z białych warzyw z grzankami 0,4l **(1a,9)**, filet rybny z pieca 100g **(4)**, sos grecki 150 ml **(1a,9)**, ziemniaki gotowane 150g, brokuł gotowany, z tartą bułką 60g **(1a)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Jarzynowa z ziemniakami 0,4l **(9)**, pulpet mięsno-ryżowy 80g **(1a,3,9),** sos pomidorowy 100 ml **(1a,7)**, ziemniaki gotowane 150g, sałata z jogurtem 60g **(7)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g **(1a)**, masło 15g **(7)**, ser mozzarella 50g **(7)**, kiełbasa żywiecka 50g **(1a,6,7,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1a)**, masło 15g **(7)**, sałatka makaronowa z wędliną i warzywami 120g **(1a,3,7,9)**, kiełbasa szynkowa drobiowa 60g **(6,9)**, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1a)**, masło 15g **(7)**, serek kanapkowy 50g **(7)**, szynka beskidzka wieprzowa 50g **(1a,6,7,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1a)**, masło 15g **(7)**, serek śmietankowy 75g **(7)**, miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1a)**, masło 15g **(7)**, pasta drobiowa z jarzynami 50g **(7,9)**, ser mozzarella 50g **(7)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.
Posiłek nocny	Bułka maślana 50g **(1a,7)**, jogurt owocowy 150g **(7)**.	Rogal 50g **(1a)**, serek homogenizowany owocowy 150g **(7)**.	Bułka pszenna 50g **(1a),** masło 10g **(7),** polędwica drobiowa 20g **(1a,6,7,9)**, pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g **(1a,7)**, jogurt naturalny 150g **(7)**.	Bułka pszenna 50g **(1a),** masło 10g **(7),** szynka gotowana wieprzowa 20g **(1a,6,7,9)**, pomidor 20g, sałata 5g.
Wartość odżywcza	Energia: 2338,53 kcal; Białko ogółem: 116,31 g; Tłuszcze: 68,39 g, w tym kw. tł. nasycone: 34,01 g; Węglowodany: 328,42 g, w tym cukry: 78,54 g; Błonnik pokarmowy: 21,2 g; Sól: 5,94 g.	Energia: 2654,26 kcal; Białko ogółem: 124,65 g; Tłuszcze: 78,22 g, w tym kw. tł. nasycone: 40,15 g; Węglowodany: 380,15 g, w tym cukry: 64,37 g; Błonnik pokarmowy: 20,99 g; Sól: 7,51 g.	Energia: 2400,39 kcal; Białko ogółem: 97,53 g; Tłuszcze: 78,08 g, w tym kw. tł. nasycone: 43,29 g; Węglowodany: 334,74 g, w tym cukry: 67,95 g; Błonnik pokarmowy: 30,01 g; Sól: 6,71 g.	Energia: 2399,53 kcal; Białko ogółem: 109,4 g; Tłuszcze: 66,79 g, w tym kw. tł. nasycone: 39,99 g; Węglowodany: 353,28 g, w tym cukry: 95,79 g; Błonnik pokarmowy: 27,78 g; Sól: 5,02 g.	Energia: 2272,75 kcal; Białko ogółem: 101,65 g; Tłuszcze: 70,06 g, w tym kw. tł. nasycone: 39,86 g; Węglowodany: 317,21 g, w tym cukry: 77,05 g; Błonnik pokarmowy: 19,7 g; Sól: 6,09 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**
04.06.26r.-13.06.26r.

Posiłek	CZWARTEK 04.06.26r.	PIĄTEK 05.06.26r.	SOBOTA 06.06.26r.	NIEDZIELA 07.06.26r.	PONIEDZIAŁEK 08.06.26r.
Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l **(1c,7)**, pieczywo pszenne 100g **(1a)**, masło 20g **(7)**, szynka gotowana wieprzowa 60g **(1a,6,7,9)**, dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1b,1c,7).**	Ryż na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenne 100g **(1a)**, masło 20g **(7)**, pasta z jaj z zieloną pietruszką 100g **(3,7)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1b,1c,7).**	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenne 30g **(1a)**, **bułka pszenna** 70g **(1a)**, masło 20g **(7)**, serek łaciaty 50g **(7)**, polędwica drobiowa 50g **(1a,6,7,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,3l **(6,7,8)**.	Owsianka na mleku 0,3l **(1d,7)**, pieczywo pszenne 100g **(1a)**, masło 20g **(7)**, serek wiejski 50g **(7)**, kiełbasa krakowska 50g **(1a,6,7,9)**, 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)**, masło 20g **(7)**, serdelki drobiowe 120g **(1a,6,7,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1b,1c,7).**
II śniadanie	Arbuz 100g, budyń 0,2l **(1a,7)**.	Jabłko 100g, koktajl mleczno-owocowy 0,2l **(7)**.	Banan 100g, serek homogenizowany owocowy 150g **(7)**.	Arbuz 100g, kefir 0,2l **(7)**.	Jabłko 100g, jogurt owocowy 150g **(7)**.
Obiad	Pomidorowa z zacierką 0,4l **(1a,3,7,9)**, udko z kością z pieca 100g **(9)**, sos beszamelowy 100 ml **(1a,7)**, ziemniaki gotowane 150g, warzywa gotowane na parze 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Koperkowa z ziemniakami 0,4l **(9)**, pulpeciki rybne 80g **(1a,3,4)**, sos pietruszkowy 100 ml **(1a,7)**, ziemniaki gotowane 150g, surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 60g **(7)**, kalafior gotowany 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Brokułowa z ryżem 0,4l **(9)**, sos boloński 150 ml **(6,9)**, makaron gotowany 150g **(1a,3)**, surówka z selera z jogurtem 75g **(7,9)**, szpinak kremowy 60g **(7)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Rosół z makaronem 0,4l **(1a,3,9)**, filet drobiowy gotowany 80g **(9)**, sos cytrynowy 100 ml **(1a,7)**, ziemniaki gotowane 150g, fasolka szparagowa gotowana, z tartą bułką 120g **(1a)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l **(7)**, naleśniki z serem 2 szt. **(1a,3,7)**, naleśniki z dżemem 2 szt. **(1a,3,7)**, sos jogurtowo-owocowy 100 ml **(7)**, sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g **(1a)**, masło 20g **(7)**, serek kanapkowy 50g **(7)**, polędwica drobiowa z koperkiem 50g **(1a,6,7,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1a)**, masło 20g **(7)**, twarożek ziołowy 100g **(7)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1a)**, masło 20g **(7)**, pasta kanapkowa z wędliny i sera 50g **(1a,6,7,9)**, szynka beskidzka wieprzowa 50g **(1a,6,7,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1a)**, masło 20g **(7)**, pasta z tuńczyka 50g **(4,9)**, szynka bartnika drobiowa 50g **(1a,6,7,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1a)**, masło 20g **(7)**, pasztet drobiowo-wieprzowy 50g **(1a,3,6,9,10)**, 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: 2510,05 kcal; Białko ogółem: 103,45 g; Tłuszcze: 82,45 g, w tym kw. tł. nasycone: 44,66 g; Węglowodany: 348,89 g, w tym cukry: 80,29 g; Błonnik pokarmowy: 29,95 g; Sól: 6,45 g.	Energia: 2594,59 kcal; Białko ogółem: 125,52 g; Tłuszcze: 73,88 g, w tym kw. tł. nasycone: 37,72 g; Węglowodany: 371,75 g, w tym cukry: 67,4 g; Błonnik pokarmowy: 25,62 g; Sól: 4,48 g.	Energia: 2439,88 kcal; Białko ogółem: 100,28 g; Tłuszcze: 88,48 g, w tym kw. tł. nasycone: 52,51 g; Węglowodany: 317,5 g, w tym cukry: 73,77 g; Błonnik pokarmowy: 25,95 g; Sól: 6,67 g.	Energia: 2423,14 kcal; Białko ogółem: 135,59 g; Tłuszcze: 77,37 g, w tym kw. tł. nasycone: 39,36 g; Węglowodany: 305,82 g, w tym cukry: 56,3 g; Błonnik pokarmowy: 22,91 g; Sól: 6,44 g.	Energia: 3165,66 kcal; Białko ogółem: 137,06 g; Tłuszcze: 114,88 g, w tym kw. tł. nasycone: 52,94 g; Węglowodany: 411,53 g, w tym cukry: 110,98 g; Błonnik pokarmowy: 25,88 g; Sól: 7,1 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**
04.06.26r.-13.06.26r.

Posiłek	WTOREK 09.06.26r.	ŚRODA 10.06.26r.	CZWARTEK 11.06.26r.	PIĄTEK 12.06.26r.	SOBOTA 13.06.26r.
Śniadanie	Manna na mleku 0,3l **(1a,7),** pieczywo pszenne 100g **(1a)**, masło 20g **(7)**, jajecznica z zieleniną 100g **(3)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1b,1c,7).**	Ryż na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenne 30g **(1a)**, **bułka pszenna** 70g **(1a)**, masło 20g **(7)**, szynka zielonogórska wieprzowa 50g **(1a,6,7,9)**, serek śmietankowy 50g **(7)**, pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,3l **(6,7,8)**.	Kaszka kukurydziana mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenne 100g **(1a)**, masło 20g **(7)**, polędwica drobiowa 60g **(1a,6,7,9)**, dżem 40g, 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)**, masło 20g **(7)**, pasta jajeczna z koperkiem 100g **(3,7)**, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1b,1c,7).**	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l **(7)**, pieczywo pszenne 30g **(1a)**, **bułka pszenna** 70g **(1a)**, masło 20g **(7)**, polędwica drobiowa z koperkiem 60g **(1a,6,7,9)**, dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l **(1b,1c,7).**
II śniadanie	Banan 100g, budyń 0,2l **(1a,7)**.	Arbuz 100g, koktajl mleczno-owocowy 0,2l **(7)**.	Jabłko 100g, kefir 0,2l **(7)**.	Banan 100g, jogurt owocowy 150g **(7)**.	Arbuz 150g, serek homogenizowany waniliowy 150g **(7)**.
Obiad	Ziemniaczana z zieleniną 0,4l **(9)**, schab gotowany 80g **(9)**, sos koperkowy 100 ml **(1a,7)**, kasza jęczmienna gotowana 150g **(1c)**, buraczki gotowane z olejem rzepakowym 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Grysikowa z zieleniną 0,4l **(1a,9)**, gulasz drobiowo-wieprzowy 150g **(1a,7,9)**, ziemniaki gotowane 150g, marchew gotowana na parze, oprószana 120g **(1a)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l **(1c,9)**, udko luzowane z pieca 80g **(9)**, sos pieczeniowy jasny 100 ml **(1a,7)**, ziemniaki gotowane 150g, bukiet jarzyn gotowanych na parze 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Krem z białych warzyw z grzankami 0,4l **(1a,9)**, filet rybny z pieca 100g **(4)**, sos grecki 150 ml **(1a,9)**, ziemniaki gotowane 150g, brokuł gotowany, z tartą bułką 60g **(1a)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Jarzynowa z ziemniakami 0,4l **(9)**, pulpet mięsno-ryżowy 80g **(1a,3,9),** sos pomidorowy 100 ml **(1a,7)**, ziemniaki gotowane 150g, sałata z jogurtem 60g **(7)**, kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g **(1a)**, masło 20g **(7)**, ser mozzarella 50g **(7)**, kiełbasa żywiecka 50g **(1a,6,7,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1a)**, masło 20g **(7)**, sałatka makaronowa z wędliną i warzywami 120g **(1a,3,7,9)**, kiełbasa szynkowa drobiowa 60g **(6,9)**, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1a)**, masło 20g **(7)**, serek kanapkowy 50g **(7)**, szynka beskidzka wieprzowa 50g **(1a,6,7,9)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1a)**, masło 20g **(7)**, serek śmietankowy 75g **(7)**, miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g **(1a)**, masło 20g **(7)**, pasta drobiowa z jarzynami 50g **(7,9)**, ser mozzarella 50g **(7)**, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.
Posiłek nocny	Bułka maślana 50g **(1a,7)**, jogurt owocowy 150g **(7)**.	Rogal 50g **(1a)**, serek homogenizowany owocowy 150g **(7)**.	Bułka pszenna 50g **(1a),** masło 10g **(7),** polędwica drobiowa 20g **(1a,6,7,9)**, pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g **(1a,7)**, jogurt naturalny 150g **(7)**.	Bułka pszenna 50g **(1a),** masło 10g **(7),** szynka gotowana wieprzowa 20g **(1a,6,7,9)**, pomidor 20g, sałata 5g.
Wartość odżywcza	Energia: 2499,93 kcal; Białko ogółem: 117,23 g; Tłuszcze: 85,9 g, w tym kw. tł. nasycone: 42,4 g; Węglowodany: 328,17 g, w tym cukry: 78,16 g; Błonnik pokarmowy: 21,37 g; Sól: 5,77 g.	Energia: 2728,66 kcal; Białko ogółem: 124,72 g; Tłuszcze: 86,42 g, w tym kw. tł. nasycone: 45,65 g; Węglowodany: 380,22 g, w tym cukry: 64,44 g; Błonnik pokarmowy: 20,99 g; Sól: 7,53 g.	Energia: 2474,79 kcal; Białko ogółem: 97,6 g; Tłuszcze: 86,28 g, w tym kw. tł. nasycone: 48,79 g; Węglowodany: 334,81 g, w tym cukry: 68,02 g; Błonnik pokarmowy: 30,01 g; Sól: 6,73 g.	Energia: 2551,08 kcal; Białko ogółem: 109,89 g; Tłuszcze: 83,66 g, w tym kw. tł. nasycone: 48,19 g; Węglowodany: 352,76 g, w tym cukry: 95,81 g; Błonnik pokarmowy: 27,78 g; Sól: 4,86 g.	Energia: 2347,15 kcal; Białko ogółem: 101,72 g; Tłuszcze: 78,26 g, w tym kw. tł. nasycone: 45,36 g; Węglowodany: 317,28 g, w tym cukry: 77,12 g; Błonnik pokarmowy: 19,7 g; Sól: 6,11 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).