

Oborniki Śląskie Szpital Leśne Jadłospis dekadowy - dieta BOGATOBIAŁKOWA - KOD: D07 23.08.26r.-01.09.26r.					
Posiłek	NIEDZIELA 23.08.26r.	PONIEDZIAŁEK 24.08.26r.	WTOREK 25.08.26r.	ŚRODA 26.08.26r.	CZWARTEK 27.08.26r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1d,7) , pieczywo pszenno-żytnie 100g (1a,1b) , masło 20g (7) , jajo ugotowane na twardo 50g (3) , kielbasa 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) , jajecznicza 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) , połędwica 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) .	Brzoskwinia 100g, koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7) .	Nektaryna 100g, serek homogenizowany owocowy 150g (7) .	Jabłko pieczone 100g, kefir 0,2l (7) .	Brzoskwinia 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) , połędwica 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) , kielbasa żywiewca 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) , kielbasa 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) , kielbasa 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 23.08.26r.-01.09.26r.					
Posiłek	PIĄTEK 28.08.26r.	SOBOTA 29.08.26r.	NIEDZIELA 30.08.26r.	PONIEDZIAŁEK 31.08.26r.	WTOREK 01.09.26r.
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	Nektaryna 100g, budyń 0,2l (1a,7) .	Jabłko pieczone 100g, koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7) .	Brzoskwinia 100g, kefir 0,2l (7) .	Nektaryna 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 (1,3,7) , sos jogurtowo-owocowy 100 ml (7) , sok warzywny 0,2l, 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) , kielbasa 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) , kielbasa 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**
23.08.26r.-01.09.26r.

Posiłek	NIEDZIELA 23.08.26r.	PONIEDZIAŁEK 24.08.26r.	WTOREK 25.08.26r.	ŚRODA 26.08.26r.	CZWARTEK 27.08.26r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1d,7) , pieczywo pszenno-żytnie 100g (1a,1b) , masło 20g (7) , jajo ugotowane na twardo 50g (3) , kielbasa 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) , jajecznicza 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	Brzoskwinia 100g	Nektaryna 100g	Jabłko pieczone 100g	Brzoskwinia 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) , kielbasa 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) , kielbasa 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) , kielbasa 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**
23.08.26r.-01.09.26r.

Posiłek	PIĄTEK 28.08.26r.	SOBOTA 29.08.26r.	NIEDZIELA 30.08.26r.	PONIEDZIAŁEK 31.08.26r.	WTOREK 01.09.26r.
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	Nektaryna 100g	Jabłko pieczone 100g	Brzoskwinia 100g	Nektaryna 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-brokulowym 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 (1,3,7) , sos jogurtowo-owocowy 100 ml (7) , sok warzywny 0,2l, 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) , twaróg 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) , kielbasa 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) , kielbasa 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**
23.08.26r.-01.09.26r.

Posiłek	NIEDZIELA 23.08.26r.	PONIEDZIAŁEK 24.08.26r.	WTOREK 25.08.26r.	ŚRODA 26.08.26r.	CZWARTEK 27.08.26r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1d,7) , pieczywo pszenno-żytnie 100g (1a,1b) , masło 20g (7) , jajo ugotowane na twardo 50g (3) , kielbasa 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) , jajecznicza 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 białego 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) , połędwica 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	Brzoskwinia 100g	Nektaryna 100g	Jabłko 100g	Brzoskwinia 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 kielbasą 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) , połędwica 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) , kielbasa 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 beszkidzka wieprzowa 50g (1a,6,7,9) , ogórek konserwowy 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1a,1b) , masło 20g (7) , kielbasa 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) , kielbasa 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, nerkowka, 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 23.08.26r.-01.09.26r.					
Posiłek	PIĄTEK 28.08.26r.	SOBOTA 29.08.26r.	NIEDZIELA 30.08.26r.	PONIEDZIAŁEK 31.08.26r.	WTOREK 01.09.26r.
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	Nektaryna 100g	Jabłko 100g	Brzoskwinia 100g	Nektaryna 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-brokulowym 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 (1,3,7) , sos jogurtowo-owocowy 100 ml (7) , sok warzywny 0,2l, 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) , twaróg 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) , kielbasa 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) , kielbasa 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 <u>Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW - KOD: D03</u> 23.08.26r.-01.09.26r.					
Posiłek	NIEDZIELA 23.08.26r.	PONIEDZIAŁEK 24.08.26r.	WTOREK 25.08.26r.	ŚRODA 26.08.26r.	CZWARTEK 27.08.26r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1d,7), pieczywo graham 100g (1a), masło 20g (7), jajo ugotowane na twardo 50g (3), kielbasa 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 zieleciną 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).	Brzoskwinia 100g, koktajl mleczno-owocowy b/c 0,2l (7).	Nektaryna 100g, kisiel b/c 0,2l.	Jabłko 100g, kefir 0,2l (7).	Brzoskwinia 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 kielbasą 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), kielbasa 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 beszkidzka wieprzowa 50g (1a,6,7,9), ogórek konserwowy 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,3l.	Pieczywo graham 100g (1a), masło 20g (7), kielbasa 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), kielbasa 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 <u>Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW - KOD: D03</u> 23.08.26r.-01.09.26r.					
Posiłek	PIĄTEK 28.08.26r.	SOBOTA 29.08.26r.	NIEDZIELA 30.08.26r.	PONIEDZIAŁEK 31.08.26r.	WTOREK 01.09.26r.
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) , jajecznicza na parze 100g (3) , papryka czerwona 40g, rzodkiewka 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,3l (1b,1c,7) .
II śniadanie	Nektaryna 100g, budyń b/c 0,2l (1a,7) .	Jabłko 100g, koktajl mleczno-owocowy b/c 0,2l (7) .	Brzoskwinia 100g, kefir 0,2l (7) .	Nektaryna 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-brokulowym 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 (1,3,7) , sos jogurtowo-owocowy 100 ml (7) , sok warzywny 0,2l, 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 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) , kielbasa 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) , kielbasa 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) , kielbasa 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 <u>LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU - KOD: D05</u> 23.08.26r.-01.09.26r.					
Posiłek	NIEDZIELA 23.08.26r.	PONIEDZIAŁEK 24.08.26r.	WTOREK 25.08.26r.	ŚRODA 26.08.26r.	CZWARTEK 27.08.26r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1d,7) , pieczywo pszenne 100g (1a,1b) , masło 15g (7) , pasta z białek jaj 50g (3) , kielbasa 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 zieleciną 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 barznika 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) , połędwica 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) .	Brzoskwinia 100g, koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7) .	Nektaryna 100g, serek homogenizowany owocowy 150g (7) .	Jabłko pieczone 100g, kefir 0,2l (7) .	Brzoskwinia 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 zieleciną 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) , połędwica 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) , kielbasa 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) , kielbasa 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) , kielbasa 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 <u>ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU - KOD: D05</u> 23.08.26r.-01.09.26r.					
Posiłek	PIĄTEK 28.08.26r.	SOBOTA 29.08.26r.	NIEDZIELA 30.08.26r.	PONIEDZIAŁEK 31.08.26r.	WTOREK 01.09.26r.
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) , jajecznicza z białek jaj na parze 100g (3) , pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1b,1c,7) .
II śniadanie	Nektaryna 100g, budyń 0,2l (1a,7) .	Jabłko pieczone 100g, koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7) .	Brzoskwinia 100g, kefir 0,2l (7) .	Nektaryna 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, kalfior gotowany na parze 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Jarzynowa z kaszą jaglaną 0,4l (7,9) , kurczak w sosie jogurtowo-brokulowym 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 seler a 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 (1,3,7) , sos jogurtowo-owocowy 100 ml (7) , sok warzywny 0,2l, 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) , kielbasa 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) , kielbasa 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 ŻOŁADKOWEGO**
23.08.26r.-01.09.26r.

Posiłek	NIEDZIELA 23.08.26r.	PONIEDZIAŁEK 24.08.26r.	WTOREK 25.08.26r.	ŚRODA 26.08.26r.	CZWARTEK 27.08.26r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1d,7), pieczywo pszenne 100g (1a,1b), masło 20g (7), jajo ugotowane na twardo 50g (3), kielbasa 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 zieleciną 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 barznika 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).	Brzoskwinia 100g, koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7).	Nektaryna 100g, serek homogenizowany owocowy 150g (7).	Jabłko pieczone 100g, kefir 0,2l (7).	Brzoskwinia 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 zieleciną 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), kielbasa 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 beszkidzka wieprzowa 50g (1a,6,7,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g (1a,1b), masło 20g (7), kielbasa 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), kielbasa 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 <u>ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO</u> 23.08.26r.-01.09.26r.					
Posiłek	PIĄTEK 28.08.26r.	SOBOTA 29.08.26r.	NIEDZIELA 30.08.26r.	PONIEDZIAŁEK 31.08.26r.	WTOREK 01.09.26r.
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 barwnika 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) , jajecznicza na parze 100g (3) , pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1b,1c,7) .
II śniadanie	Nektaryna 100g, budyń 0,2l (1a,7) .	Jabłko pieczone 100g, koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7) .	Brzoskwinia 100g, kefir 0,2l (7) .	Nektaryna 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-brokulowym 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 (1,3,7) , sos jogurtowo-owocowy 100 ml (7) , sok warzywny 0,2l, 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 zielony 100g (7) , pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g (1a,1b) , masło 20g (7) , pasta mięsna z warzywami 50g (7,9) , kielbasa 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) , kielbasa 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).