

Oborniki Śląskie Szpital Leśne
Jadłospis dekadowy - dieta **PODSTAWOWA - KOD: D01**
14.07.26r.-23.07.26r.

Posiłek	WTOREK 14.07.26r.	ŚRODA 15.07.26r.	CZWARTEK 16.07.26r.	PIĄTEK 17.07.26r.	SOBOTA 18.07.26r.
Śniadanie	Makaron na mleku 0,3l (1a,3,7) , pieczywo pszenno-żytnie 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) .	Ryż na mleku 0,3l (7) , pieczywo pszenno-żytnie 30g (1a,1b) , bułka pszenna 70g (1a) , masło 20g (7) , polędwica drobiowa 50g (1a,6,7,9) , serek kanapkowy 50g (7) , pomidor 40g, rzodkiewka 40g, kakao na mleku 0,3l (6,7,8) .	Kaszka kukurydziana mleku 0,3l (7) , pieczywo pszenno-żytnie 100g (1a,1b) , masło 20g (7) , szynka zielonogórska wieprzowa 50g (1a,6,7,9) , salceson 50g (6,7,9,10) , ogórek konserwowy 40g, papryka czerwona 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1b,1c,7) .	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1c,7) , pieczywo pszenno-żytnie 100g (1a,1b) , masło 20g (7) , pasta jajeczna z zieloną pietruszką 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) , ser żółty 50g (7) , polędwica drobiowa z koperkiem 50g (1a,6,7,9) , papryka czerwona 40g, pomidor 40g, kakao na mleku 0,3l (6,7,8) .
II śniadanie	Jabłko 100g	Nektarynka 100g	Arbuz 100g	Jabłko 100g	Nektarynka 100g
Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (7,9) , kotlet mielony z pieca 80g (1a,3,9) , sos potrawkowy 100 ml (1a,7) , ziemniaki gotowane 150g, surówka z pora z majonezem 60g (7,9) , marchew gotowana na parze, oprószana 60g (1a) , kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l (1c,9) , wątróbka drobiowa z jabłkiem i cebulą 80g (1a,9) , ziemniaki gotowane 150g, kapusta kiszona, zasmażana 60g, buraczki gotowane 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1a,3,7,9) , udko luzowane z pieca 80g (9) , sos koperkowy 100 ml (1a,7) , ziemniaki gotowane 150g, mizeria z jogurtem 60g (7) , fasolka szparagowa gotowana na parze, z tartą bułką 60g (1a) , kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Pieczarkowa z ziemniakami 0,4l (7,9) , pulpet rybny 80g (1a,3,4) , sos cytrynowy 100 ml (1a,7) , ziemniaki gotowane 150g, surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 60g (7) , kalafior gotowany na parze, z tartą bułką 60g (1a) , kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Koperkowa z ziemniakami 0,4l (7,9) , sos boloński 150 ml (6,9) , makaron gotowany 150g (1a,3) , brokuł gotowany na parze 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1a,1b) , masło 20g (7) , pasta rybno-warzywna 50g (4,9) , kielbasa żywiecka 50g (1a,6,7,9) , ogórek kiszony 40g, papryka czerwona 40g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1a,1b) , masło 20g (7) , szynka gotowana wieprzowa 60g (1a,6,7,9) , dżem niskosłodzony 40g, papryka konserwowa 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 szynkowa drobiowa 60g (1a,6,7,9) , herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1a,1b) , masło 20g (7) , twaróg 75g (7) , miód 25g, rzodkiewka 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.
Posiłek nocny	Rogal 50g (1a) , skyr owocowy 150g (7) .	Bułka maślana 50g (1a,7) , jogurt naturalny 150g (7) .	Bułka pszenna 50g (1a) , masło 10g (7) , serek kanapkowy 30g (7) , pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1a) , jogurt owocowy 150g (7) .	Bułka maślana 50g (1a,7) , serek homogenizowany waniliowy 150g (7) .
Wartość odżywcza	Energia: 2244,61 kcal; Białko ogółem: 108,59 g; Tłuszcze: 71,66 g, w tym kw. tł. nasycone: 35,8 g; Węglowodany: 294,97 g, w tym cukry: 63,63 g; Błonnik pokarmowy: 26,42 g; Sól: 5,95 g.	Energia: 2553,94 kcal; Białko ogółem: 102,99 g; Tłuszcze: 86,43 g, w tym kw. tł. nasycone: 45,26 g; Węglowodany: 354,59 g, w tym cukry: 80,26 g; Błonnik pokarmowy: 27,65 g; Sól: 6,8 g.	Energia: 2407,8 kcal; Białko ogółem: 103,25 g; Tłuszcze: 93,8 g, w tym kw. tł. nasycone: 47,38 g; Węglowodany: 290,49 g, w tym cukry: 46,39 g; Błonnik pokarmowy: 17,06 g; Sól: 9,03 g.	Energia: 2376,21 kcal; Białko ogółem: 107,4 g; Tłuszcze: 69,22 g, w tym kw. tł. nasycone: 36,4 g; Węglowodany: 340,77 g, w tym cukry: 77,97 g; Błonnik pokarmowy: 26,43 g; Sól: 4,84 g.	Energia: 2412,92 kcal; Białko ogółem: 107,37 g; Tłuszcze: 81,63 g, w tym kw. tł. nasycone: 43,92 g; Węglowodany: 317,22 g, w tym cukry: 65,65 g; Błonnik pokarmowy: 29,28 g; Sól: 8,88 g.

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

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

Oborniki Śląskie Szpital Leśne Jadłospis dekadowy - dieta PODSTAWOWA - KOD: D01 14.07.26r.-23.07.26r.					
Posiłek	NIEDZIELA 19.07.26r.	PONIEDZIAŁEK 20.07.26r.	WTOREK 21.07.26r.	ŚRODA 22.07.26r.	CZWARTEK 23.07.26r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1d,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1a,1b), masło 20g (7), kielbasa krakowska drobiowa 50g (1a,6,7,9), jajo gotowane 50g (3), sos tatarski 20g (3,7,10), rzodkiewka 60g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1b,1c,7).	Manna mleku 0,3l (1a,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1a,1b), masło 20g (7), serdelki drobiowe na gorąco 120g (1a,6,7,9), musztarda 10g (10), ogórek kiszony 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 na parze z koperkiem 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), jajo gotowane 50g (3), kielbasa żywiecka 50g (1a,6,7,9), ogórek konserwowy 40g, rzodkiewka 40g, kakao na mleku 0,3l (6,7,8) .	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1c,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1a,1b), masło 20g (7), ser mozzarella 50g (7), szynka drobiowa bartnika 50g (1a,6,7,9), rzodkiewka 40g, papryka konserwowa 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1b,1c,7).
II śniadanie	Arbuz 100g	Jabłko 100g	Nektarynka 100g	Arbuz 100g	Jabłko 100g
Obiad	Rosół z makaronem 0,4l (1a,3,9), filet drobiowy panierowany 100g (1a,3,9), sos pietruszkowy 100 ml (1a,7), ryż gotowany 150g, surówka z młodej kapusty z olejem rzepakowym 60g, bukiet jarzyn gotowanych na parze 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Fasolowa z ziemniakami 0,4l (7,9), kotlet jajeczny 80g (1a,3,9), sos cytrynowy 100 ml (1a,7), ziemniaki gotowane 150g, sałata z sosem winegret 60g, marchew gotowana na parze 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Brokułowa z ziemniakami 0,4l (7,9), schab gotowany 80g (9), sos koperkowy 100 ml (1a,7), kasza jęczmienna gotowana 150g (1c), surówka z selera i jabłka z jogurtem 60g (7,9), buraczki zasmażane 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Krem z białych warzyw z grzankami 0,4l (1a,7,9), bigos z kielbasą 200g (6,9), ziemniaki gotowane 150g, jabłko 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l (7,9), udko z kością z pieca 100g (9), sos pieczeniowy jasny 100 ml (1a), ziemniaki gotowane 150g, mizeria z jogurtem 60g (7), kalefior gotowany na parze 60g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1a,1b), masło 20g (7), pasta kanapkowa z wędliny i warzyw 50g (1a,6,7,9), szynka gotowana wieprzowa 50g (1a,6,7,9), pomidor 40g, papryka konserwowa 40g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1a,1b), masło 20g (7), ser topiony 50g (7), szynka zielonogórska wieprzowa 50g (1a,6,7,9), rzodkiewka 40g, ogórek zielony 40g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1a,1b), masło 20g (7), połędwica drobiowa 50g (1a,6,7,9), serek kanapkowy 50g (7), papryka czerwona 40g, ogórek zielony 40g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1a,1b), masło 20g (7), szynka beskidzka wieprzowa 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), sałatka makaronowa z warzywami na jogurcie 120g (1a,3,7,9), kielbasa krakowska drobiowa 60g (1a,6,7,9), herbata 0,3l.
Posiłek nocny	Rogal 50g (1a), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1a), masło 10g (7), kielbasa szynkowa drobiowa 20g (1a,6,7,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1a), jogurt naturalny 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.
Wartość odżywcza	Energia: 2534,89 kcal; Białko ogółem: 132,65 g; Tłuszcze: 95,25 g, w tym kw. tł. nasycone: 36,69 g; Węglowodany: 283,71 g, w tym cukry: 54,24 g; Błonnik pokarmowy: 25,34 g; Sól: 8,28 g.	Energia: 2603,78 kcal; Białko ogółem: 98,1 g; Tłuszcze: 108,37 g, w tym kw. tł. nasycone: 54,83 g; Węglowodany: 318,85 g, w tym cukry: 49,39 g; Błonnik pokarmowy: 29,26 g; Sól: 7,1 g.	Energia: 2184,16 kcal; Białko ogółem: 102,5 g; Tłuszcze: 82,9 g, w tym kw. tł. nasycone: 44,91 g; Węglowodany: 259,6 g, w tym cukry: 55,18 g; Błonnik pokarmowy: 20,59 g; Sól: 5,61 g.	Energia: 2494,52 kcal; Białko ogółem: 108,03 g; Tłuszcze: 76,81 g, w tym kw. tł. nasycone: 39,93 g; Węglowodany: 362,49 g, w tym cukry: 92,43 g; Błonnik pokarmowy: 31,21 g; Sól: 9,43 g.	Energia: 2481,51 kcal; Białko ogółem: 111,59 g; Tłuszcze: 82,23 g, w tym kw. tł. nasycone: 44,96 g; Węglowodany: 330,05 g, w tym cukry: 43,72 g; Błonnik pokarmowy: 25,8 g; Sól: 8,82 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).