

Oborniki Śląskie Szpital Leśne Jadłospis dekadowy - dieta <u>ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO</u> 12.09.26r.-21.09.26r.					
Posiłek	SOBOTA 12.09.26r.	NIEDZIELA 13.09.26r.	PONIEDZIAŁEK 14.09.26r.	WTOREK 15.09.26r.	ŚRODA 16.09.26r.
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1a,1b), bułka pszenna 70g (1a), masło 20g (7), szynka gotowana wieprzowa 50g (1a,6,7,9), pasztet drobiowy 50g (1a,3,6,7), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,3l (6,7,8).	Owsianka na mleku 0,3l (1d,7), pieczywo pszenne 100g (1a,1b), masło 20g (7), dżem 40g, szynka białego drobiowa 60g (1a,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), polędwica drobiowa z koperkiem 50g (1a,6,7,9), serek łaciaty 50g (7), 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), jajecznica na parze 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1b,1c,7).	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1c,7), pieczywo pszenne 30g (1a,1b), bułka pszenna 70g (1a), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (1a,6,7,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,3l (6,7,8).
II śniadanie	Gruszka pieczona 100g, budyń 0,2l (1,7).	Jabłko pieczone 100g, koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7).	Banan 100g, serek homogenizowany owocowy 150g (7).	Gruszka pieczona 100g, kefir 0,2l (7).	Jabłko pieczone 100g, jogurt naturalny 150g (7).
Obiad	Jarzynowa z ziemniakami 0,4l (9), pieczeń rzymska 80g (1a,3,9), sos pietruszkowy 100 ml (1a,7), kasza jęczmienna gotowana 150g (1c), bukiet jarzyn gotowanych na parze 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Rosół z makaronem 0,4l (1a,3,9), roladka drobiowa z warzywami 80g (9), sos cytrynowy 100 ml (1a,7), ryż gotowany 150g, surówka z selera i jabłka z jogurtem 60g (7,9), brokuł gotowany na parze 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Ziemniaczana z zieleciną 0,4l (9), makaron z białym serem na słodko 150/80g (1a,3,7), mus jabłkowy z cynamonem 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9), schab gotowany 80g (9), sos koperkowy 100 ml (1a,7), kopytka 150g (1a,3), buraczki gotowane 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Krem z selera z grzankami 0,4l (1a,7,9), pulpet mięsno-ryżowy 90g (1a,3,9), sos pomidorowy 100 ml (1a,7), gotowane ziemniaki z zieleciną 150g, warzywa gotowane na parze 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1a,1b), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), kielbasa szynkowa drobiowa 50g (1a,6,7,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g (1a,1b), masło 20g (7), pasta z tuńczyka z warzywami 60g (4,7,9), kielbasa żywiecka 40g (1a,6,7,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g (1a,1b), masło 20g (7), sałatka ziemniaczana z brokułem 120g (7), szynka zielonogórska wieprzowa 60g (1a,6,7,9), herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g (1a,1b), masło 20g (7), kurczak z warzywami w galarecie 150g (9), szynka beskidzka wieprzowa 50g (1a,6,7,9), herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g (1a,1b), masło 20g (7), ser mozzarella 50g (7), kielbasa krakowska 50g (1a,6,7,9), pomidor 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: 2500,59 kcal; Białko ogółem: 112,16 g; Tłuszcze: 98,61 g, w tym kw. tł. nasycone: 46,18 g; Węglowodany: 301,72 g, w tym cukry: 71,39 g; Błonnik pokarmowy: 30,06 g; Sól: 7,42 g.	Energia: 2325,09 kcal; Białko ogółem: 123 g; Tłuszcze: 60,65 g, w tym kw. tł. nasycone: 30,84 g; Węglowodany: 328,89 g, w tym cukry: 80,89 g; Błonnik pokarmowy: 23,51 g; Sól: 6,34 g.	Energia: 2556,58 kcal; Białko ogółem: 108,13 g; Tłuszcze: 79,29 g, w tym kw. tł. nasycone: 46,29 g; Węglowodany: 367,65 g, w tym cukry: 88,14 g; Błonnik pokarmowy: 20,9 g; Sól: 6,96 g.	Energia: 2465,73 kcal; Białko ogółem: 114,01 g; Tłuszcze: 91,03 g, w tym kw. tł. nasycone: 46,88 g; Węglowodany: 306,33 g, w tym cukry: 73,18 g; Błonnik pokarmowy: 29,18 g; Sól: 6,22 g.	Energia: 2614,52 kcal; Białko ogółem: 113,03 g; Tłuszcze: 88,99 g, w tym kw. tł. nasycone: 45,59 g; Węglowodany: 352,53 g, w tym cukry: 73,3 g; Błonnik pokarmowy: 23,7 g; Sól: 6,07 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> 12.09.26r.-21.09.26r.					
Posiłek	CZWARTEK 17.09.26r.	PIĄTEK 18.09.26r.	SOBOTA 19.09.26r.	NIEDZIELA 20.09.26r.	PONIEDZIAŁEK 21.09.26r.
Śniadanie	Zacierka na mleku 0,3l (1a,3,7) , pieczywo pszenne 100g (1a,1b) , masło 20g (7) , dżem 40g, szynka zielonogórska wieprzowa 60g (1a,6,7,9) , pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1b,1c,7) .	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (7) , pieczywo pszenne 100g (1a,1b) , masło 20g (7) , pasta jajeczna 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,1b) , bułka pszenna 70g (1a) , masło 20g (7) , serek grani 50g (7) , szynka bartnika drobiowa 50g (1a,6,7,9) , pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,3l (6,7,8) .	Owsianka na mleku 0,3l (1c,7) , pieczywo pszenne 100g (1a,1b) , masło 20g (7) , szynka beskidzka wieprzowa 50g (1a,6,7,9) , jajo gotowane 50g (3) , pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1b,1c,7) .	Manna na mleku 0,3l (1a,7) , pieczywo pszenne 100g (1a,1b) , 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	Banan 100g, budyń 0,2l (1,7) .	Gruszka pieczona 100g, koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7) .	Jabłko pieczone 100g, kefir 0,2l (7) .	Banan 100g, jogurt owocowy 150g (7) .	Gruszka pieczona 100g, serek homogenizowany owocowy 150g (7) .
Obiad	Krupnik z ziemniakami 0,4l (1a,7,9) , udko z kością z pieca 100g (9) , sos potrawkowy 100 ml (1a,7) , ziemniaki gotowane 150g, fasolka szparagowa gotowana na parze, z tartą bułką 120g (1a) , kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l (7,9) , pulpet rybny 80g (1,3,4) , sos cytrynowy 100 ml (1a,7) , ziemniaki gotowane 150g, surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 60g, brokuł gotowany na parze 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9) , makaron z kurczakiem w sosie śmietanowo-szpinakowym 150/80/100g (1a,3,7) , marchew gotowana na parze 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Rosół z makaronem 0,4l (1a,3,9) , łopatka wieprzowa z pieca 80g (9) , gotowane ziemniaki z zieleniną 150g, sos pieczeniowy jasny 100 ml (1a,7) , buraczki zasmażane 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (7,9) , racuchy z jabłkiem 300g (1a,3,7) , sos jogurtowo-waniliowy 100 ml (7) , sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1a,1b) , masło 20g (7) , polędwica drobiowa 50g (1a,6,7,9) , serek wiejski 50g (7) , pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g (1a,1b) , masło 20g (7) , twarożek z koperkiem 100g (7) , pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g (1a,1b) , masło 20g (7) , pasta mięsno-warzywna 60g (7,9) , kiełbasa żywiecka 40g (1a,6,7,9) , pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g (1a,1b) , masło 20g (7) , polędwica drobiowa z koperkiem 50g (1a,6,7,9) , pasztet drobiowo-wieprzowy 50g (1a,3,9) , pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g (1a,1b) , masło 20g (7) , serek kanapkowy 50g (7) , kiełbasa szynkowa drobiowa 50g (1a,6,7,9) , pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g (1a) , masło 10g (7) , kiełbasa szynkowa drobiowa 20g (1a,6,7,9) , pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g (1a,7) , jogurt naturalny 150g (7) .	Rogal 50g (1a) , skyr 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) , skyr naturalny 150g (7) .
Wartość odżywcza	Energia: 2545,74 kcal; Białko ogółem: 96,55 g; Tłuszcze: 86,61 g, w tym kw. tł. nasycone: 48,98 g; Węglowodany: 352,93 g, w tym cukry: 87,8 g; Błonnik pokarmowy: 23,08 g; Sól: 6,78 g.	Energia: 2561,22 kcal; Białko ogółem: 115,01 g; Tłuszcze: 84,08 g, w tym kw. tł. nasycone: 39 g; Węglowodany: 349,16 g, w tym cukry: 65,34 g; Błonnik pokarmowy: 22,03 g; Sól: 4,75 g.	Energia: 2475,09 kcal; Białko ogółem: 115,58 g; Tłuszcze: 68,76 g, w tym kw. tł. nasycone: 37,89 g; Węglowodany: 359,87 g, w tym cukry: 79,17 g; Błonnik pokarmowy: 22,75 g; Sól: 6,56 g.	Energia: 2717,39 kcal; Białko ogółem: 127,29 g; Tłuszcze: 103,66 g, w tym kw. tł. nasycone: 44,79 g; Węglowodany: 326,21 g, w tym cukry: 79,85 g; Błonnik pokarmowy: 30,77 g; Sól: 7,5 g.	Energia: 3108,81 kcal; Białko ogółem: 114,51 g; Tłuszcze: 123,97 g, w tym kw. tł. nasycone: 64,83 g; Węglowodany: 399,96 g, w tym cukry: 103,09 g; Błonnik pokarmowy: 34,04 g; Sól: 6,42 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**
12.09.26r.-21.09.26r.

Posiłek	SOBOTA 12.09.26r.	NIEDZIELA 13.09.26r.	PONIEDZIAŁEK 14.09.26r.	WTOREK 15.09.26r.	ŚRODA 16.09.26r.
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1a,1b), bułka pszenna 70g (1a), masło 20g (7), szynka gotowana wieprzowa 50g (1a,6,7,9), pasztet drobiowy 50g (1a,3,6,7), 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), dżem 40g, szynka białego drobiowa 60g (1a,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), polędwica drobiowa z koperkiem 50g (1a,6,7,9), serek łaciaty 50g (7), 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), jajecznica na parze 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1b,1c,7).	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1c,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1a,1b), bułka pszenna 70g (1a), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (1a,6,7,9), ketchup 10g (9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,3l (6,7,8).
II śniadanie	Gruszka pieczona 100g, budyń 0,2l (1,7).	Jabłko pieczone 100g, koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7).	Banan 100g, serek homogenizowany owocowy 150g (7).	Gruszka pieczona 100g, kefir 0,2l (7).	Jabłko pieczone 100g, jogurt naturalny 150g (7).
Obiad	Jarzynowa z ziemniakami 0,4l (9), pieczeń rzymska 80g (1a,3,9), sos pietruszkowy 100 ml (1a,7), kasza jęczmienna gotowana 150g (1c), bukiet jarzyn gotowanych na parze 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Rosół z makaronem 0,4l (1a,3,9), roladka drobiowa z warzywami 80g (9), sos cytrynowy 100 ml (1a,7), ryż gotowany 150g, surówka z selera i jabłka z jogurtem 60g (7,9), brokuł gotowany na parze 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Ziemniaczana z zieleciną 0,4l (9), makaron z białym serem na słodko 150/80g (1a,3,7), mus jabłkowy z cynamonem 100 ml, sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9), schab gotowany 80g (9), sos koperkowy 100 ml (1a,7), kopytka 150g (1a,3), buraczki gotowane 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Krem z selera z grzankami 0,4l (1a,7,9), pulpet mięsno-ryżowy 90g (1a,3,9), sos pomidorowy 100 ml (1a,7), gotowane ziemniaki z zieleciną 150g, warzywa gotowane na parze 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1a,1b), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), kielbasa szynkowa drobiowa 50g (1a,6,7,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1a,1b), masło 20g (7), pasta z tuńczyka z warzywami 60g (4,7,9), kielbasa żywiecka 40g (1a,6,7,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1a,1b), masło 20g (7), sałatka ziemniaczana z brokułem 120g (7), szynka zielonogórska wieprzowa 60g (1a,6,7,9), herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1a,1b), masło 20g (7), kurczak z warzywami w galarecie 150g (9), szynka beskidzka wieprzowa 50g (1a,6,7,9), herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1a,1b), masło 20g (7), ser mozzarella 50g (7), kielbasa krakowska 50g (1a,6,7,9), pomidor 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: 2494,09 kcal; Białko ogółem: 111,51 g; Tłuszcze: 98,48 g, w tym kw. tł. nasycone: 46,18 g; Węglowodany: 297,43 g, w tym cukry: 71,65 g; Błonnik pokarmowy: 30,06 g; Sól: 7,77 g.	Energia: 2315,09 kcal; Białko ogółem: 122 g; Tłuszcze: 60,45 g, w tym kw. tł. nasycone: 30,84 g; Węglowodany: 322,29 g, w tym cukry: 81,29 g; Błonnik pokarmowy: 23,51 g; Sól: 6,87 g.	Energia: 2546,58 kcal; Białko ogółem: 107,13 g; Tłuszcze: 79,09 g, w tym kw. tł. nasycone: 46,29 g; Węglowodany: 361,05 g, w tym cukry: 88,54 g; Błonnik pokarmowy: 20,9 g; Sól: 7,49 g.	Energia: 2455,73 kcal; Białko ogółem: 113,01 g; Tłuszcze: 90,83 g, w tym kw. tł. nasycone: 46,88 g; Węglowodany: 299,73 g, w tym cukry: 73,58 g; Błonnik pokarmowy: 29,18 g; Sól: 6,75 g.	Energia: 2608,02 kcal; Białko ogółem: 112,38 g; Tłuszcze: 88,86 g, w tym kw. tł. nasycone: 45,59 g; Węglowodany: 348,24 g, w tym cukry: 73,56 g; Błonnik pokarmowy: 23,7 g; Sól: 6,41 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 12.09.26r.-21.09.26r.					
Posiłek	CZWARTEK 17.09.26r.	PIĄTEK 18.09.26r.	SOBOTA 19.09.26r.	NIEDZIELA 20.09.26r.	PONIEDZIAŁEK 21.09.26r.
Śniadanie	Zacierka na mleku 0,3l (1a,3,7) , pieczywo pszenno-żytnie 100g (1a,1b) , masło 20g (7) , dżem 40g, szynka zielonogórska wieprzowa 60g (1a,6,7,9) , pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1b,1c,7) .	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (7) , pieczywo pszenno-żytnie 100g (1a,1b) , masło 20g (7) , pasta jajeczna 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 grani 50g (7) , szynka bartnika drobiowa 50g (1a,6,7,9) , pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,3l (6,7,8) .	Owsianka na mleku 0,3l (1c,7) , pieczywo pszenno-żytnie 100g (1a,1b) , masło 20g (7) , szynka beskidzka wieprzowa 50g (1a,6,7,9) , jajo gotowane 50g (3) , pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1b,1c,7) .	Manna na mleku 0,3l (1a,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	Banan 100g, budyń 0,2l (1,7) .	Gruszka pieczona 100g, koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7) .	Jabłko pieczone 100g, kefir 0,2l (7) .	Banan 100g, jogurt owocowy 150g (7) .	Gruszka pieczona 100g, serek homogenizowany owocowy 150g (7) .
Obiad	Krupnik z ziemniakami 0,4l (1a,7,9) , udko z kością z pieca 100g (9) , sos potrawkowy 100 ml (1a,7) , ziemniaki gotowane 150g, fasolka szparagowa gotowana na parze, z tartą bułką 120g (1a) , kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l (7,9) , pulpet rybny 80g (1,3,4) , sos cytrynowy 100 ml (1a,7) , ziemniaki gotowane 150g, surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 60g, brokuł gotowany na parze 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9) , makaron z kurczakiem w sosie śmietanowo-szpinakowym 150/80/100g (1a,3,7) , marchew gotowana na parze 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Rosół z makaronem 0,4l (1a,3,9) , łopatka wieprzowa z pieca 80g (9) , gotowane ziemniaki z zieleniną 150g, sos pieczeniowy jasny 100 ml (1a,7) , buraczki zasmażane 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (7,9) , racuchy z jabłkiem 300g (1a,3,7) , sos jogurtowo-waniliowy 100 ml (7) , sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1a,1b) , masło 20g (7) , połędwica drobiowa 50g (1a,6,7,9) , serek wiejski 50g (7) , pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1a,1b) , masło 20g (7) , twarożek z koperkiem 100g (7) , pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1a,1b) , masło 20g (7) , pasta mięsno-warzywna 60g (7,9) , kiełbasa żywiecka 40g (1a,6,7,9) , pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1a,1b) , masło 20g (7) , połędwica drobiowa z koperkiem 50g (1a,6,7,9) , pasztet drobiowo-wieprzowy 50g (1a,3,9) , pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1a,1b) , masło 20g (7) , serek kanapkowy 50g (7) , kiełbasa szynkowa drobiowa 50g (1a,6,7,9) , pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g (1a) , masło 10g (7) , kiełbasa szynkowa drobiowa 20g (1a,6,7,9) , pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g (1a,7) , jogurt naturalny 150g (7) .	Rogal 50g (1a) , skyr 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) , skyr naturalny 150g (7) .
Wartość odżywcza	Energia: 2535,74 kcal; Białko ogółem: 95,55 g; Tłuszcze: 86,41 g, w tym kw. tł. nasycone: 48,98 g; Węglowodany: 346,33 g, w tym cukry: 88,2 g; Błonnik pokarmowy: 23,08 g; Sól: 7,31 g.	Energia: 2551,22 kcal; Białko ogółem: 114,01 g; Tłuszcze: 83,88 g, w tym kw. tł. nasycone: 39 g; Węglowodany: 342,56 g, w tym cukry: 65,74 g; Błonnik pokarmowy: 22,03 g; Sól: 5,28 g.	Energia: 2466,59 kcal; Białko ogółem: 114,73 g; Tłuszcze: 68,59 g, w tym kw. tł. nasycone: 37,89 g; Węglowodany: 354,26 g, w tym cukry: 79,51 g; Błonnik pokarmowy: 22,75 g; Sól: 7,01 g.	Energia: 2707,39 kcal; Białko ogółem: 126,29 g; Tłuszcze: 103,46 g, w tym kw. tł. nasycone: 44,79 g; Węglowodany: 319,61 g, w tym cukry: 80,25 g; Błonnik pokarmowy: 30,77 g; Sól: 8,03 g.	Energia: 3115,31 kcal; Białko ogółem: 114,08 g; Tłuszcze: 124,41 g, w tym kw. tł. nasycone: 64,85 g; Węglowodany: 395,56 g, w tym cukry: 104,54 g; Błonnik pokarmowy: 34,21 g; Sól: 7,14 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 - KOD: D02</u> 12.09.26r.-21.09.26r.					
Posiłek	SOBOTA 12.09.26r.	NIEDZIELA 13.09.26r.	PONIEDZIAŁEK 14.09.26r.	WTOREK 15.09.26r.	ŚRODA 16.09.26r.
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7) , pieczywo pszenno-żytnie 30g (1a,1b) , bułka pszenna 70g (1a) , masło 20g (7) , szynka gotowana wieprzowa 50g (1a,6,7,9) , pasztet drobiowy 50g (1a,3,6,7) , 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) , dżem 40g, szynka bartnika drobiowa 60g (1a,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) , polędwica drobiowa z koperkiem 50g (1a,6,7,9) , serek łaciaty 50g (7) , 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) , jajecznica na parze 100g (3) , pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1b,1c,7) .	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1c,7) , pieczywo pszenno-żytnie 30g (1a,1b) , bułka pszenna 70g (1a) , masło 20g (7) , serdelki drobiowe 120g (1a,6,7,9) , ketchup 10g (9) , pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,3l (6,7,8) .
II śniadanie	Gruszka pieczona 100g.	Jabłko pieczone 100g.	Banan 100g.	Gruszka pieczona 100g.	Jabłko pieczone 100g.
Obiad	Jarzynowa z ziemniakami 0,4l (9) , pieczeń rzymska 80g (1a,3,9) , sos pietruszkowy 100 ml (1a,7) , kasza jęczmienna gotowana 150g (1c) , bukiet jarzyn gotowanych na parze 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Rosół z makaronem 0,4l (1a,3,9) , roladka drobiowa z warzywami 80g (9) , sos cytrynowy 100 ml (1a,7) , ryż gotowany 150g, surówka z selera i jabłka z jogurtem 60g (7,9) , brokuł gotowany na parze 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Ziemniaczana z zieleciną 0,4l (9) , makaron z białym serem na słodko 150/80g (1a,3,7) , mus jabłkowy z cynamonem 100 ml (7) , sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9) , schab gotowany 80g (9) , sos koperkowy 100 ml (1a,7) , kopytka 150g (1a,3) , buraczki gotowane 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Krem z selera z grzankami 0,4l (1a,7,9) , pulpet mięsno-ryżowy 90g (1a,3,9) , sos pomidorowy 100 ml (1a,7) , gotowane ziemniaki z zieleciną 150g, warzywa gotowane na parze 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1a,1b) , masło 20g (7) , jajo gotowane 50g (3) , kielbasa szynkowa drobiowa 50g (1a,6,7,9) , pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1a,1b) , masło 20g (7) , pasta z tuńczyka z warzywami 60g (4,7,9) , kielbasa żywiecka 40g (1a,6,7,9) , pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1a,1b) , masło 20g (7) , sałatka ziemniaczana z brokułem 120g (7) , szynka zielonogórska wieprzowa 60g (1a,6,7,9) , herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1a,1b) , masło 20g (7) , kurczak z warzywami w galarecie 150g (9) , szynka beskidzka wieprzowa 50g (1a,6,7,9) , herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1a,1b) , masło 20g (7) , ser mozzarella 50g (7) , kielbasa krakowska 50g (1a,6,7,9) , pomidor 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: 2356,09 kcal; Białko ogółem: 104,68 g; Tłuszcze: 94,47 g, w tym kw. tł. nasycone: 43,8 g; Węglowodany: 278,58 g, w tym cukry: 57,58 g; Błonnik pokarmowy: 30,04 g; Sól: 7,54 g.	Energia: 2155,09 kcal; Białko ogółem: 115,2 g; Tłuszcze: 56,45 g, w tym kw. tł. nasycone: 30,84 g; Węglowodany: 298,29 g, w tym cukry: 81,29 g; Błonnik pokarmowy: 23,51 g; Sól: 6,67 g.	Energia: 2372,58 kcal; Białko ogółem: 97,38 g; Tłuszcze: 73,09 g, w tym kw. tł. nasycone: 42,51 g; Węglowodany: 340,65 g, w tym cukry: 69,19 g; Błonnik pokarmowy: 20,9 g; Sól: 7,49 g.	Energia: 2355,73 kcal; Białko ogółem: 106,21 g; Tłuszcze: 86,83 g, w tym kw. tł. nasycone: 44,5 g; Węglowodany: 290,33 g, w tym cukry: 65,38 g; Błonnik pokarmowy: 29,18 g; Sól: 6,56 g.	Energia: 2516,52 kcal; Białko ogółem: 106,83 g; Tłuszcze: 86,61 g, w tym kw. tł. nasycone: 44,27 g; Węglowodany: 331,14 g, w tym cukry: 65,31 g; Błonnik pokarmowy: 23,25 g; Sól: 6,24 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 - KOD: D02</u> 12.09.26r.-21.09.26r.					
Posiłek	CZWARTEK 17.09.26r.	PIĄTEK 18.09.26r.	SOBOTA 19.09.26r.	NIEDZIELA 20.09.26r.	PONIEDZIAŁEK 21.09.26r.
Śniadanie	Zacierka na mleku 0,3l (1a,3,7) , pieczywo pszenno-żytnie 100g (1a,1b) , masło 20g (7) , dżem 40g, szynka zielonogórska wieprzowa 60g (1a,6,7,9) , pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1b,1c,7) .	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (7) , pieczywo pszenno-żytnie 100g (1a,1b) , masło 20g (7) , pasta jajeczna 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 grani 50g (7) , szynka bartnika drobiowa 50g (1a,6,7,9) , pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,3l (6,7,8) .	Owsianka na mleku 0,3l (1c,7) , pieczywo pszenno-żytnie 100g (1a,1b) , masło 20g (7) , szynka beszkidzka wieprzowa 50g (1a,6,7,9) , jajo gotowane 50g (3) , pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1b,1c,7) .	Manna na mleku 0,3l (1a,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	Banan 100g.	Gruszka pieczona 100g.	Jabłko pieczone 100g.	Banan 100g.	Gruszka pieczona 100g.
Obiad	Krupnik z ziemniakami 0,4l (1a,7,9) , udko z kością z pieca 100g (9) , sos potrawkowy 100 ml (1a,7) , ziemniaki gotowane 150g, fasolka szparagowa gotowana na parze, z tartą bułką 120g (1a) , kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l (7,9) , pulpet rybny 80g (1,3,4) , sos cytrynowy 100 ml (1a,7) , ziemniaki gotowane 150g, surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 60g, brokuł gotowany na parze 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9) , makaron z kurczakiem w sosie śmietanowo-szpinakowym 150/80/100g (1a,3,7) , marchew gotowana na parze 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Rosół z makaronem 0,4l (1a,3,9) , łopatka wieprzowa z pieca 80g (9) , gotowane ziemniaki z zieleciną 150g, sos pieczeniowy jasny 100 ml (1a,7) , buraczki zasmażane 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (7,9) , racuchy z jabłkiem 300g (1a,3,7) , sos jogurtowo-waniliowy 100 ml (7) , sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1a,1b) , masło 20g (7) , polędwica drobiowa 50g (1a,6,7,9) , serek wiejski 50g (7) , pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1a,1b) , masło 20g (7) , twarożek z koperkiem 100g (7) , pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1a,1b) , masło 20g (7) , pasta mięsno-warzywna 60g (7,9) , kiełbasa żywiecka 40g (1a,6,7,9) , pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1a,1b) , masło 20g (7) , polędwica drobiowa z koperkiem 50g (1a,6,7,9) , pasztet drobiowo-wieprzowy 50g (1a,3,9) , pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1a,1b) , masło 20g (7) , serek kanapkowy 50g (7) , kiełbasa szynkowa drobiowa 50g (1a,6,7,9) , pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g (1a) , masło 10g (7) , kiełbasa szynkowa drobiowa 20g (1a,6,7,9) , pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g (1a,7) , jogurt naturalny 150g (7) .	Rogal 50g (1a) , skyr 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) , skyr naturalny 150g (7) .
Wartość odżywcza	Energia: 2397,74 kcal; Białko ogółem: 88,72 g; Tłuszcze: 82,4 g, w tym kw. tł. nasycone: 46,6 g; Węglowodany: 327,48 g, w tym cukry: 74,13 g; Błonnik pokarmowy: 23,06 g; Sól: 7,08 g.	Energia: 2391,22 kcal; Białko ogółem: 107,21 g; Tłuszcze: 79,88 g, w tym kw. tł. nasycone: 39 g; Węglowodany: 318,56 g, w tym cukry: 65,74 g; Błonnik pokarmowy: 22,03 g; Sól: 5,08 g.	Energia: 2366,59 kcal; Białko ogółem: 107,93 g; Tłuszcze: 64,59 g, w tym kw. tł. nasycone: 35,51 g; Węglowodany: 344,86 g, w tym cukry: 71,31 g; Błonnik pokarmowy: 22,75 g; Sól: 6,82 g.	Energia: 2617,39 kcal; Białko ogółem: 119,84 g; Tłuszcze: 100,46 g, w tym kw. tł. nasycone: 43 g; Węglowodany: 310,31 g, w tym cukry: 73,95 g; Błonnik pokarmowy: 30,77 g; Sól: 7,79 g.	Energia: 2941,31 kcal; Białko ogółem: 104,33 g; Tłuszcze: 118,41 g, w tym kw. tł. nasycone: 61,07 g; Węglowodany: 375,16 g, w tym cukry: 85,19 g; Błonnik pokarmowy: 34,21 g; Sól: 7,14 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 12.09.26r.-21.09.26r.					
Posiłek	SOBOTA 12.09.26r.	NIEDZIELA 13.09.26r.	PONIEDZIAŁEK 14.09.26r.	WTOREK 15.09.26r.	ŚRODA 16.09.26r.
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7) , pieczywo pszenno-żytnie 30g (1a,1b) , bułka pszenna 70g (1a) , masło 20g (7) , szynka gotowana wieprzowa 50g (1a,6,7,9) , pasztet drobiowy 50g (1a,3,6,7) , 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) , dżem 40g, szynka białego drobiowa 60g (1a,6,7,9) , ogórek zielony 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) , polędwica drobiowa z koperkiem 50g (1a,6,7,9) , salceson 50g (6,7,9,10) , papryka konserwowa 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) , jajecznica na parze 100g (3) , papryka czerwona 40g, ogórek zielony 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1b,1c,7) .	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1c,7) , pieczywo pszenno-żytnie 30g (1a,1b) , bułka pszenna 70g (1a) , masło 20g (7) , serdelki drobiowe 120g (1a,6,7,9) , musztarda 10g (10) , papryka konserwowa 40g, ogórek zielony 40g, kakao na mleku 0,3l (6,7,8) .
II śniadanie	Gruszka 100g.	Jabłko 100g.	Banan 100g.	Gruszka 100g.	Jabłko 100g.
Obiad	Jarzynowa z ziemniakami 0,4l (9) , pieczeń rzymska 80g (1a,3,9) , sos pietruszkowy 100 ml (1a,7) , kasza jęczmienna gotowana 150g (1c) , surówka z czerwonej kapusty z oliwą z oliwek 60g, bukiet jarzyn gotowanych na parze 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Rosół z makaronem 0,4l (1a,3,9) , roladka drobiowa z warzywami 80g (9) , sos cytrynowy 100 ml (1a,7) , ryż gotowany 150g, surówka z selera i jabłka z jogurtem 60g (7,9) , brokuł gotowany na parze 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Zupa gulaszowa 0,4l (9) , makaron z białym serem na słodko 150/80g (1a,3,7) , mus jabłkowy z cynamonem 100 ml, sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9) , kotlet schabowy 100g (1a,3,9) , sos koperkowy 100 ml (1a,7) , kopytka 150g (1a,3) , surówka z kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 60g, buraczki gotowane 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Krem z selera z grzankami 0,4l (1a,7,9) , gołąbek zawijany 200g (9) , sos pomidorowy 100 ml (1a,7) , ziemniaki gotowane 150g, nektarynka 150g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1a,1b) , masło 20g (7) , jajo gotowane 50g (3) , kielbasa szynkowa drobiowa 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 z warzywami 60g (4,7,9) , kielbasa żywiecka 40g (1a,6,7,9) , ogórek kiszony 40g, pomidor 40g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1a,1b) , masło 20g (7) , sałatka ziemniaczana z brokułem 120g (7) , szynka zielonogórska wieprzowa 60g (1a,6,7,9) , herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1a,1b) , masło 20g (7) , kurczak z warzywami w galarecie 150g (9) , szynka beskidzka wieprzowa 50g (1a,6,7,9) , herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1a,1b) , masło 20g (7) , ser mozzarella 50g (7) , kielbasa krakowska 50g (1a,6,7,9) , pomidor 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: 2383,49 kcal; Białko ogółem: 103,86 g; Tłuszcze: 97,82 g, w tym kw. tł. nasycone: 43,96 g; Węglowodany: 280,26 g, w tym cukry: 63,35 g; Błonnik pokarmowy: 29,3 g; Sól: 7,9 g.	Energia: 2156,09 kcal; Białko ogółem: 114,67 g; Tłuszcze: 56,41 g, w tym kw. tł. nasycone: 30,84 g; Węglowodany: 298,87 g, w tym cukry: 81,29 g; Błonnik pokarmowy: 23,07 g; Sól: 6,66 g.	Energia: 2528,67 kcal; Białko ogółem: 114,69 g; Tłuszcze: 87,34 g, w tym kw. tł. nasycone: 45,6 g; Węglowodany: 329,72 g, w tym cukry: 67,15 g; Błonnik pokarmowy: 20,06 g; Sól: 8,67 g.	Energia: 2541,13 kcal; Białko ogółem: 113,38 g; Tłuszcze: 99,9 g, w tym kw. tł. nasycone: 44,45 g; Węglowodany: 300,62 g, w tym cukry: 63,61 g; Błonnik pokarmowy: 29,69 g; Sól: 7,75 g.	Energia: 2611,56 kcal; Białko ogółem: 108,16 g; Tłuszcze: 87,52 g, w tym kw. tł. nasycone: 44,9 g; Węglowodany: 355,85 g, w tym cukry: 80,26 g; Błonnik pokarmowy: 24,23 g; Sól: 6,75 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 PODSTAWOWA - KOD: D01 12.09.26r.-21.09.26r.					
Posiłek	CZWARTEK 17.09.26r.	PIĄTEK 18.09.26r.	SOBOTA 19.09.26r.	NIEDZIELA 20.09.26r.	PONIEDZIAŁEK 21.09.26r.
Śniadanie	Zacierka na mleku 0,3l (1a,3,7) , pieczywo pszenno-żytnie 100g (1a,1b) , masło 20g (7) , dżem 40g, szynka zielonogórska wieprzowa 60g (1a,6,7,9) , ogórek zielony 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1b,1c,7) .	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (7) , pieczywo pszenno-żytnie 100g (1a,1b) , masło 20g (7) , pasta jajeczna z zieloną pietruszką 100g (3,7) , ogórek kiszony 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 podrobowy 50g (6,7,9,10) , szynka bartenia drobiowa 50g (1a,6,7,9) , ogórek konserwowy 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,3l (6,7,8) .	Owsianka na mleku 0,3l (1c,7) , pieczywo pszenno-żytnie 100g (1a,1b) , masło 20g (7) , szynka beskidzka wieprzowa 50g (1a,6,7,9) , jajo gotowane 50g (3) , ogórek zielony 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1b,1c,7) .	Manna na mleku 0,3l (1a,7) , pieczywo pszenno-żytnie 100g (1a,1b) , masło 20g (7) , serdelki drobiowe 120g (1a,6,7,9) , musztarda 10g (10) , papryka konserwowa 40g, ogórek zielony 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1b,1c,7) .
II śniadanie	Banan 100g.	Gruszka 100g.	Jabłko 100g.	Banan 100g.	Gruszka 100g.
Obiad	Żurek z kielbasą 0,4l (1a,7,9) , udko z kością z pieca 100g (9) , sos potrawkowy 100 ml (1a,7) , ziemniaki gotowane 150g, surówka z pora z majonezem 60g (7,9) , fasolka szparagowa gotowana na parze, z tartą bułką 60g (1a) , kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Kapuśniak z ziemniakami 0,4l (7,9) , pulpet rybny 80g (1,3,4) , sos chrzanowy 100 ml (1a,7) , ziemniaki gotowane 150g, surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 60g, brokuł gotowany na parze 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9) , makaron z kurczakiem w sosie śmietanowo-szpinakowym 150/80/100g (1a,3,7) , marchew gotowana na parze 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Rosół z makaronem 0,4l (1a,3,9) , łopatka wieprzowa z pieca 80g (9) , gotowane ziemniaki z zieleciną 150g, sos pieczeniowy jasny 100 ml (1a,7) , gotowana biała kapusta 60g, buraczki zasmażane 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Barszcz czerwony z fasolą i ziemniakami 0,4l (7,9) , racuchy z jabłkiem 300g (1a,3,7) , sos jogurtowo-waniliowy 100 ml (7) , sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1a,1b) , masło 20g (7) , polędwica drobiowa 60g (1a,6,7,9) , ser topiony 40g (7) , papryka czerwona 40g, pomidor 40g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1a,1b) , masło 20g (7) , twarożek ze szczypiorkiem 100g (7) , pomidor 40g, papryka czerwona 40g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1a,1b) , masło 20g (7) , pasta mięсно-warzywna 60g (7,9) , kielbasa żywiecka 40g (1a,6,7,9) , papryka czerwona 40g, pomidor 40g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1a,1b) , masło 20g (7) , polędwica drobiowa z koperkiem 50g (1a,6,7,9) , pasztet drobiowo-wieprzowy 50g (1a,3,9) , ogórek kiszony 40g, pomidor 40g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1a,1b) , masło 20g (7) , serek kanapkowy 50g (7) , kielbasa szynkowa drobiowa 50g (1a,6,7,9) , pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g (1a) , masło 10g (7) , kielbasa szynkowa drobiowa 20g (1a,6,7,9) , pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g (1a,7) , jogurt naturalny 150g (7) .	Rogal 50g (1a) , skyr 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) , skyr naturalny 150g (7) .
Wartość odżywcza	Energia: 2381,5 kcal; Białko ogółem: 88,63 g; Tłuszcze: 89,35 g, w tym kw. tł. nasycone: 47,49 g; Węglowodany: 306,22 g, w tym cukry: 76,35 g; Błonnik pokarmowy: 19,9 g; Sól: 9,28 g.	Energia: 2397,82 kcal; Białko ogółem: 106,64 g; Tłuszcze: 80,36 g, w tym kw. tł. nasycone: 39,11 g; Węglowodany: 319,58 g, w tym cukry: 64,74 g; Błonnik pokarmowy: 21,83 g; Sól: 5,36 g.	Energia: 2499,09 kcal; Białko ogółem: 108,92 g; Tłuszcze: 78,14 g, w tym kw. tł. nasycone: 38,26 g; Węglowodany: 346,48 g, w tym cukry: 73,53 g; Błonnik pokarmowy: 22,4 g; Sól: 8,5 g.	Energia: 2713,09 kcal; Białko ogółem: 124,25 g; Tłuszcze: 105,57 g, w tym kw. tł. nasycone: 43,5 g; Węglowodany: 318,28 g, w tym cukry: 70,78 g; Błonnik pokarmowy: 30,76 g; Sól: 8,4 g.	Energia: 2950,71 kcal; Białko ogółem: 103,82 g; Tłuszcze: 118,86 g, w tym kw. tł. nasycone: 61,17 g; Węglowodany: 376,89 g, w tym cukry: 85,61 g; Błonnik pokarmowy: 33,73 g; Sól: 8,1 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 <u>Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW - KOD: D03</u> 12.09.26r.-21.09.26r.					
Posiłek	SOBOTA 12.09.26r.	NIEDZIELA 13.09.26r.	PONIEDZIAŁEK 14.09.26r.	WTOREK 15.09.26r.	ŚRODA 16.09.26r.
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7) , pieczywo graham 30g (1a) , bułka grahamka 70g (1a) , masło 20g (7) , szynka gotowana wieprzowa 50g (1a,6,7,9) , pasztet drobiowy 50g (1a,3,6,7) , 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) , szynka bartnika drobiowa 50g (1a,6,7,9) , ogórek zielony 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,3l (1b,1c,7) .	Ryż na mleku 0,3l (7) , pieczywo graham 100g (1a) , masło 20g (7) , polędwica drobiowa z koperkiem 50g (1a,6,7,9) , salceson 50g (6,7,9,10) , papryka konserwowa 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) , jajecznicza na parze 100g (3) , papryka czerwona 40g, ogórek zielony 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,3l (1b,1c,7) .	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1c,7) , pieczywo graham 30g (1a) , bułka grahamka 70g (1a) , masło 20g (7) , serdelki drobiowe 120g (1a,6,7,9) , musztarda 10g (10) , papryka konserwowa 40g, ogórek zielony 40g, kakao na mleku b/c 0,3l (6,7,8) .
II śniadanie	Gruszka 100g, budyń b/c 0,2l (1,7) .	Jabłko 100g, koktajl mleczno-owocowy b/c 0,2l (7) .	Kiwi 100g, sok warzywny 0,2l.	Gruszka 100g, kisiel b/c 0,2l.	Jabłko 100g, jogurt naturalny 150g (7) .
Obiad	Jarzynowa z ziemniakami 0,4l (9) , pieczeń rzymska 80g (1a,3,9) , sos pietruszkowy 100 ml (1a,7) , kasza jęczmienna gotowana 150g (1c) , surówka z czerwonej kapusty z oliwą z oliwek 60g, bukiet jarzyn gotowanych na parze 60g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Rosół z makaronem 0,4l (1a,3,9) , roladka drobiowa z warzywami 80g (9) , sos cytrynowy 100 ml (1a,7) , ryż gotowany 150g, surówka z selera i jabłka z jogurtem 60g (7,9) , brokuł gotowany na parze 60g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Zupa gulaszowa 0,4l (9) , makaron z białym serem na słodko 150/80g (1a,3,7) , mus jabłkowy z cynamonem 100 ml, sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9) , kotlet schabowy 100g (1a,3,9) , sos koperkowy 100 ml (1a,7) , kopytka 150g (1a,3) , surówka z kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 60g, buraczki gotowane 60g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Krem z selera z grzankami 0,4l (1a,7,9) , gołąbek zawijany 200g (9) , sos pomidorowy 100 ml (1a,7) , ziemniaki gotowane 150g, nektarynka 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.
Kolacja	Pieczywo graham 100g (1a,1b) , masło 20g (7) , jajo gotowane 50g (3) , kielbasa szynkowa drobiowa 50g (1a,6,7,9) , papryka czerwona 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,3l.	Pieczywo graham 100g (1a,1b) , masło 20g (7) , pasta z tuńczyka z warzywami 60g (4,7,9) , kielbasa żywiecka 40g (1a,6,7,9) , ogórek kiszony 40g, pomidor 40g, herbata b/c 0,3l.	Pieczywo graham 100g (1a,1b) , masło 20g (7) , sałatka ziemniaczana z brokułem 120g (7) , szynka zielonogórska wieprzowa 60g (1a,6,7,9) , herbata b/c 0,3l.	Pieczywo graham 100g (1a,1b) , masło 20g (7) , kurczak z warzywami w galarecie 150g (9) , szynka beskidzka wieprzowa 50g (1a,6,7,9) , herbata b/c 0,3l.	Pieczywo graham 100g (1a,1b) , masło 20g (7) , ser mozzarella 50g (7) , kielbasa krakowska 50g (1a,6,7,9) , pomidor 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,3l.
Posiłek nocny	Wafle ryżowe 40g, skyr owocowy b/c 150g (7) .	Bułka grahamka 50g (1a,1b) , jogurt naturalny 150g (7) .	Bułka grahamka 50g (1a,1b) , masło 10g (7) , serek kanapkowy 30g (7) , pomidor 20g, sałata 5g.	Wafle ryżowe 40g, jogurt owocowy b/c 150g (7) .	Bułka grahamka 50g (1a,1b) , serek homogenizowany b/c 150g (7) .
Wartość odżywcza	Energia: 2723,59 kcal; Białko ogółem: 125,32 g; Tłuszcze: 102,63 g, w tym kw. tł. nasycone: 45,21 g; Węglowodany: 328,94 g, w tym cukry: 89,7 g; Błonnik pokarmowy: 38,95 g; Sól: 8,14 g.	Energia: 2238,59 kcal; Białko ogółem: 119,55 g; Tłuszcze: 63,98 g, w tym kw. tł. nasycone: 33,02 g; Węglowodany: 302,1 g, w tym cukry: 65,14 g; Błonnik pokarmowy: 32,35 g; Sól: 6,84 g.	Energia: 2602,17 kcal; Białko ogółem: 123,84 g; Tłuszcze: 93,04 g, w tym kw. tł. nasycone: 48,22 g; Węglowodany: 330,42 g, w tym cukry: 72,2 g; Błonnik pokarmowy: 31,41 g; Sól: 8,79 g.	Energia: 2641,73 kcal; Białko ogółem: 113,92 g; Tłuszcze: 100,3 g, w tym kw. tł. nasycone: 43,54 g; Węglowodany: 329,86 g, w tym cukry: 82,8 g; Błonnik pokarmowy: 36,76 g; Sól: 6,99 g.	Energia: 2652,76 kcal; Białko ogółem: 115,97 g; Tłuszcze: 88,18 g, w tym kw. tł. nasycone: 46,02 g; Węglowodany: 361,08 g, w tym cukry: 92,39 g; Błonnik pokarmowy: 36,14 g; Sól: 6,92 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> 12.09.26r.-21.09.26r.					
Posiłek	CZWARTEK 17.09.26r.	PIĄTEK 18.09.26r.	SOBOTA 19.09.26r.	NIEDZIELA 20.09.26r.	PONIEDZIAŁEK 21.09.26r.
Śniadanie	Zacierka na mleku 0,3l (1a,3,7) , pieczywo graham 100g (1a) , masło 20g (7) , jajo gotowane 50g (3) , szynka zielonogórska wieprzowa 50g (1a,6,7,9) , ogórek zielony 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,3l (1b,1c,7) .	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (7) , pieczywo graham 100g (1a) , masło 20g (7) , pasta jajeczna z zieloną pietruszką 100g (3,7) , ogórek kiszony 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,3l (1b,1c,7) .	Płatki kukurydżiane na mleku 0,3l (7) , pieczywo graham 30g (1a) , bułka grahamka 70g (1a) , masło 20g (7) , salceson podrobowy 50g (6,7,9,10) , szynka bartenia drobiowa 50g (1a,6,7,9) , ogórek konserwowy 70g, sałata 10g, kakao na mleku b/c 0,3l (6,7,8) .	Owsianka na mleku 0,3l (1c,7) , pieczywo graham 100g (1a) , masło 20g (7) , szynka beskidzka wieprzowa 50g (1a,6,7,9) , jajo gotowane 50g (3) , ogórek zielony 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,3l (1b,1c,7) .	Manna na mleku 0,3l (1a,7) , pieczywo graham 100g (1a) , masło 20g (7) , serdelki drobiowe 120g (1a,6,7,9) , musztarda 10g (10) , papryka konserwowa 40g, ogórek zielony 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,3l (1b,1c,7) .
II śniadanie	Kiwi 100g, budyń b/c 0,2l (1,7) .	Gruszka 100g, sok warzywny 0,2l.	Jabłko 100g, kefir 0,2l (7) .	Kiwi 100g, jogurt naturalny 150g (7) .	Gruszka 100g, kisiel b/c 0,2l.
Obiad	Żurek z kielbasą 0,4l (1a,7,9) , udko z kością z pieca 100g (9) , sos potrawkowy 100 ml (1a,7) , ziemniaki gotowane 150g, surówka z pora z majonezem 60g (7,9) , fasolka szparagowa gotowana na parze, z tartą bułką 60g (1a) , kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Kapuśniak z ziemniakami 0,4l (7,9) , pulpet rybny 80g (1,3,4) , sos chrzanowy 100 ml (1a,7) , ziemniaki gotowane 150g, surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 60g, brokuł gotowany na parze 60g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9) , makaron z kurczakiem w sosie śmietanowo-szpinakowym 150/80/100g (1a,3,7) , warzywa gotowane na parze 60g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Rosół z makaronem 0,4l (1a,3,9) , łopatka wieprzowa z pieca 80g (9) , gotowane ziemniaki z zieleniną 150g, sos pieczeniowy jasny 100 ml (1a,7) , gotowana biała kapusta 60g, buraczki zasmażane 60g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.	Barszcz czerwony z fasolą i ziemniakami 0,4l (7,9) , kotlet jarski z kaszą i warzywami 80g (1a,1b,3,9) , sos koperkowy 100 ml (1a,7) , gotowane ziemniaki z zieleniną 150g, surówka bułgarska z olejem rzepakowym 60g, kalafior gotowany na parze 60g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.
Kolacja	Pieczywo graham 100g (1a) , masło 20g (7) , połędwica drobiowa 60g (1a,6,7,9) , ser topiony 40g (7) , papryka czerwona 40g, pomidor 40g, herbata b/c 0,3l.	Pieczywo graham 100g (1a) , masło 20g (7) , twarożek ze szczypiorkiem 100g (7) , pomidor 40g, papryka czerwona 40g, herbata b/c 0,3l.	Pieczywo graham 100g (1a) , masło 20g (7) , pasta mięsno-warzywna 60g (7,9) , kielbasa żywiecka 40g (1a,6,7,9) , papryka czerwona 40g, pomidor 40g, herbata b/c 0,3l.	Pieczywo graham 100g (1a) , masło 20g (7) , połędwica drobiowa z koperkiem 50g (1a,6,7,9) , pasztet drobiowo-wieprzowy 50g (1a,3,9) , ogórek kiszony 40g, pomidor 40g, herbata b/c 0,3l.	Pieczywo graham 100g (1a) , masło 20g (7) , serek kanapkowy 50g (7) , kielbasa szynkowa drobiowa 50g (1a,6,7,9) , pomidor 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,3l.
Posiłek nocny	Bułka grahamka 50g (1a,1b) , masło 10g (7) , kielbasa szynkowa drobiowa 20g (6,9) , pomidor 20g, sałata 5g.	Wafle ryżowe 40g, jogurt naturalny 150g (7) .	Bułka grahamka 50g (1a,1b) , jogurt owocowy b/c 150g (7) .	Wafle ryżowe 40g, skyr naturalny 150g (7) .	Bułka grahamka 50g (1a,1b) , masło 10g (7) , szynka gotowana wieprzowa 20g (6,9) , pomidor 20g, sałata 5g.
Wartość odżywcza	Energia: 2578,1 kcal; Białko ogółem: 104,33 g; Tłuszcze: 106,94 g, w tym kw. tł. nasycone: 52,97 g; Węglowodany: 304,32 g, w tym cukry: 73,02 g; Błonnik pokarmowy: 32,95 g; Sól: 9,78 g.	Energia: 2738,72 kcal; Białko ogółem: 120,34 g; Tłuszcze: 88,51 g, w tym kw. tł. nasycone: 39,77 g; Węglowodany: 368,84 g, w tym cukry: 68,39 g; Błonnik pokarmowy: 28,98 g; Sól: 5,42 g.	Energia: 2491,89 kcal; Białko ogółem: 113,49 g; Tłuszcze: 76,89 g, w tym kw. tł. nasycone: 37,55 g; Węglowodany: 351,35 g, w tym cukry: 77,55 g; Błonnik pokarmowy: 33,77 g; Sól: 8,86 g.	Energia: 2820,39 kcal; Białko ogółem: 122,51 g; Tłuszcze: 119,8 g, w tym kw. tł. nasycone: 52,65 g; Węglowodany: 319,17 g, w tym cukry: 73,68 g; Błonnik pokarmowy: 41,44 g; Sól: 8,49 g.	Energia: 2979,11 kcal; Białko ogółem: 130,12 g; Tłuszcze: 104,58 g, w tym kw. tł. nasycone: 50,07 g; Węglowodany: 388,76 g, w tym cukry: 99,53 g; Błonnik pokarmowy: 38,82 g; Sól: 7,26 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**
12.09.26r.-21.09.26r.

Posiłek	SOBOTA 12.09.26r.	NIEDZIELA 13.09.26r.	PONIEDZIAŁEK 14.09.26r.	WTOREK 15.09.26r.	ŚRODA 16.09.26r.
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7) , pieczywo pszenne 30g (1a,1b) , bułka pszenna 70g (1a) , masło 15g (7) , szynka gotowana wieprzowa 50g (1a,6,7,9) , serek grani 50g (7) , pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,3l (6,7,8) .	Owsianka na mleku 0,3l (1d,7) , pieczywo pszenne 100g (1a,1b) , masło 15g (7) , dżem 40g, szynka białego drobiowa 60g (1a,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) , polędwica drobiowa z koperkiem 50g (1a,6,7,9) , serek łaciasty 50g (7) , 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) , jajecznica na parze z białek jaj 100g (3) , pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1b,1c,7) .	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1c,7) , pieczywo pszenne 30g (1a,1b) , bułka pszenna 70g (1a) , masło 15g (7) , serdelki drobiowe 120g (1a,6,7,9) , ketchup 10g (9) , pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,3l (6,7,8) .
II śniadanie	Gruszka pieczona 100g, budyń 0,2l (1,7) .	Jabłko pieczone 100g, koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7) .	Banan 100g, serek homogenizowany owocowy 150g (7) .	Gruszka pieczona 100g, kefir 0,2l (7) .	Jabłko pieczone 100g, jogurt naturalny 150g (7) .
Obiad	Jarzynowa z ziemniakami 0,4l (9) , pieczeń rzymska 80g (1a,3,9) , sos pietruszkowy 100 ml (1a,7) , kasza jęczmienna gotowana 150g (1c) , bukiet jarzyn gotowanych na parze 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Rosół jarski z makaronem 0,4l (1a,3,9) , rolada drobiowa z warzywami 80g (9) , sos cytrynowy 100 ml (1a,7) , ryż gotowany 150g, surówka z selera i jabłka z jogurtem 60g (7,9) , brokuł gotowany na parze 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Ziemniaczana z zieleciną 0,4l (9) , makaron z białym serem na słodko 150/80g (1a,3,7) , mus jabłkowy z cynamonem 100 ml, sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9) , schab gotowany 80g (9) , sos koperkowy 100 ml (1a,7) , kopytka 150g (1a,3) , buraczki gotowane 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Krem z selera z grzankami 0,4l (1a,7,9) , pulpet mięsno-ryżowy 90g (1a,3,9) , sos pomidorowy 100 ml (1a,7) , gotowane ziemniaki z zieleciną 150g, warzywa gotowane na parze 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1a,1b) , masło 15g (7) , pasta z białek jaj 50g (3,7) , kielbasa szynkowa drobiowa 50g (1a,6,7,9) , pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g (1a,1b) , masło 15g (7) , pasta z tuńczyka z warzywami 60g (4,7,9) , kielbasa żywiecka 40g (1a,6,7,9) , pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g (1a,1b) , masło 15g (7) , sałatka ziemniaczana z brokułem 120g (7) , szynka zielonogórska wieprzowa 60g (1a,6,7,9) , herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g (1a,1b) , masło 15g (7) , kurczak z warzywami w galarecie 150g (9) , szynka beskidzka wieprzowa 50g (1a,6,7,9) , herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g (1a,1b) , masło 15g (7) , ser mozzarella 50g (7) , kielbasa krakowska 50g (1a,6,7,9) , pomidor 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: 2195,05 kcal; Białko ogółem: 102,4 g; Tłuszcze: 70,45 g, w tym kw. tł. nasycone: 35,83 g; Węglowodany: 299,53 g, w tym cukry: 70,54 g; Błonnik pokarmowy: 28,06 g; Sól: 6,75 g.	Energia: 2250,69 kcal; Białko ogółem: 122,93 g; Tłuszcze: 52,45 g, w tym kw. tł. nasycone: 25,34 g; Węglowodany: 328,82 g, w tym cukry: 80,82 g; Błonnik pokarmowy: 23,51 g; Sól: 6,32 g.	Energia: 2482,18 kcal; Białko ogółem: 108,06 g; Tłuszcze: 71,09 g, w tym kw. tł. nasycone: 40,79 g; Węglowodany: 367,58 g, w tym cukry: 88,07 g; Błonnik pokarmowy: 20,9 g; Sól: 6,94 g.	Energia: 2194,33 kcal; Białko ogółem: 105,29 g; Tłuszcze: 69,32 g, w tym kw. tł. nasycone: 36,11 g; Węglowodany: 290,58 g, w tym cukry: 65,76 g; Błonnik pokarmowy: 29,01 g; Sól: 6,73 g.	Energia: 2540,12 kcal; Białko ogółem: 112,96 g; Tłuszcze: 80,79 g, w tym kw. tł. nasycone: 40,09 g; Węglowodany: 352,46 g, w tym cukry: 73,23 g; Błonnik pokarmowy: 23,7 g; Sól: 6,05 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> 12.09.26r.-21.09.26r.					
Posiłek	CZWARTEK 17.09.26r.	PIĄTEK 18.09.26r.	SOBOTA 19.09.26r.	NIEDZIELA 20.09.26r.	PONIEDZIAŁEK 21.09.26r.
Śniadanie	Zacierka na mleku 0,3l (1a,3,7) , pieczywo pszenne 100g (1a,1b) , masło 15g (7) , dżem 40g, szynka zielonogórska wieprzowa 60g (1a,6,7,9) , pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1b,1c,7) .	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (7) , pieczywo pszenne 100g (1a,1b) , 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,1b) , bułka pszenna 70g (1a) , masło 15g (7) , serek grani 50g (7) , szynka bartnika drobiowa 50g (1a,6,7,9) , pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,3l (6,7,8) .	Owsianka na mleku 0,3l (1c,7) , pieczywo pszenne 100g (1a,1b) , masło 15g (7) , szynka beszkidzka wieprzowa 50g (1a,6,7,9) , pasta z białek jaj 50g (3,7) , pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1b,1c,7) .	Manna na mleku 0,3l (1a,7) , pieczywo pszenne 100g (1a,1b) , 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	Banan 100g, budyń 0,2l (1,7) .	Gruszka pieczona 100g, koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7) .	Jabłko pieczone 100g, kefir 0,2l (7) .	Banan 100g, jogurt owocowy 150g (7) .	Gruszka pieczona 100g, serek homogenizowany owocowy 150g (7) .
Obiad	Krupnik z ziemniakami 0,4l (1a,7,9) , udko z kością b/sk. z pieca 100g (9) , sos potrawkowy 100 ml (1a,7) , ziemniaki gotowane 150g, fasolka szparagowa gotowana na parze, z tartą bułką 120g (1a) , kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l (7,9) , pulpet rybny 80g (1,3,4) , sos cytrynowy 100 ml (1a,7) , ziemniaki gotowane 150g, surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 60g, brokuł gotowany na parze 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9) , makaron z kurczakiem w sosie jogurtowo-szpinakowym 150/80/100g (1a,3,7) , marchew gotowana na parze 60g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Rosół jarski z makaronem 0,4l (1a,3,9) , filet drobiowy gotowany 80g (9) , gotowane ziemniaki z zieleniną 150g, sos pieczeniowy jasny 100 ml (1a,7) , buraczki zasmażane 120g, kompot z owoców mrożonych 0,3l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (7,9) , racuchy z jabłkiem 300g (1a,3,7) , sos jogurtowo-waniliowy 100 ml (7) , sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,3l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1a,1b) , masło 15g (7) , polędwica drobiowa 50g (1a,6,7,9) , serek wiejski 50g (7) , pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g (1a,1b) , masło 15g (7) , twarożek z koperkiem 100g (7) , pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g (1a,1b) , masło 15g (7) , pasta mięsno-warzywna 60g (7,9) , kiełbasa żywiecka 40g (1a,6,7,9) , pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g (1a,1b) , masło 15g (7) , polędwica drobiowa z koperkiem 60g (1a,6,7,9) , dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.	Pieczywo pszenne 100g (1a,1b) , masło 15g (7) , serek kanapkowy 50g (7) , kiełbasa szynkowa drobiowa 50g (1a,6,7,9) , pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,3l.
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g (1a) , masło 10g (7) , kiełbasa szynkowa drobiowa 20g (1a,6,7,9) , pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g (1a,7) , jogurt naturalny 150g (7) .	Rogal 50g (1a) , skyr 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) , skyr naturalny 150g (7) .
Wartość odżywcza	Energia: 2471,34 kcal; Białko ogółem: 96,48 g; Tłuszcze: 78,41 g, w tym kw. tł. nasycone: 43,48 g; Węglowodany: 352,86 g, w tym cukry: 87,73 g; Błonnik pokarmowy: 23,08 g; Sól: 6,76 g.	Energia: 2380,07 kcal; Białko ogółem: 117,33 g; Tłuszcze: 62,77 g, w tym kw. tł. nasycone: 30,32 g; Węglowodany: 349,15 g, w tym cukry: 64,59 g; Błonnik pokarmowy: 22,36 g; Sól: 4,95 g.	Energia: 2400,69 kcal; Białko ogółem: 115,51 g; Tłuszcze: 60,56 g, w tym kw. tł. nasycone: 32,39 g; Węglowodany: 359,8 g, w tym cukry: 79,1 g; Błonnik pokarmowy: 22,75 g; Sól: 6,54 g.	Energia: 2333,85 kcal; Białko ogółem: 114,04 g; Tłuszcze: 61,99 g, w tym kw. tł. nasycone: 29,39 g; Węglowodany: 338,39 g, w tym cukry: 93,46 g; Błonnik pokarmowy: 29,09 g; Sól: 6,89 g.	Energia: 3034,41 kcal; Białko ogółem: 114,44 g; Tłuszcze: 115,77 g, w tym kw. tł. nasycone: 59,33 g; Węglowodany: 399,89 g, w tym cukry: 103,02 g; Błonnik pokarmowy: 34,04 g; Sól: 6,4 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).