

**OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta BOGATOBIĄLKOWA od 21.11.-30.11.24r. (część I)**

Posiłek	CZWARTEK 21.11.24r.	PIĄTEK 22.11.24r.	SOBOTA 23.11.24r.	NIEDZIELA 24.11.24r.	PONIEDZIAŁEK 25.11.24r.
<b>Śniadanie</b>	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka drobiowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l.  <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta z jaj z zieloną pietruszką 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. <b>Banan 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), <b>bułka pszenna 70g (1)</b> , masło 20g (7), połędwica z indyka 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. <b>Gruszka pieczona 100g</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka gotowana 40g (6,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7) /</b> herbata ziołowa 0,25l. <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (6,9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. <b>Banan 100g</b>
<b>II śniadanie</b>	Budyń 0,2l (7).	Koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7).	Serek homogenizowany 150g (7).	Jogurt naturalny 150g (7).	Kakao na mleku 0,25l (1,7), biszkopty 50g (1,3).
<b>Obiad</b>	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9), udko z kością z pieca 100g (9), sos beszamelowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, brokuł gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa ziemniaczana 0,4l (9), filet rybny z pieca 80g (4), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, kalafior gotowany z marchewką 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa wielowarzywna z grysiem 0,4l (1,9), makaron 200g (1,3) sos boloński 150 ml (1,9), cukinia z pieca 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), schab duszony w sosie koperkowym 80/100g (1,7,9), kasza jęczmienna 200g (1), buraczki na ciepło 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), jajo gotowane 100g (3), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), warzywa gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), połędwica sopocka 60g (6,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twarożek ziołowy 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), ryba z warzywami w galarecie 150g (4,9), szynka drobiowo-wieprzowa 50g (6,9) herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek łaciaty 50g (7), kielbasa szynkowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), paszтет drobiowo-wieprzowy 50g (1,3,9), szynka z koperkiem 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt naturalny 150g (7).	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka wieprzowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).

**WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY**

Energia (kcal)	2520	2540	2600	2580	2560
Białko (g)	95	95	96	94	91
Tłuszcze (g)	89	87	90	88	86
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	24	25	29	30	27
Węglowodany (g)	335	344	352	349	354
cukry (g)	37	41	44	54	44
Błonnik (g)	25	26	25	27	26
Sól (g)	5,1	5,3	5,0	5,1	5,3

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

**LEGENDA ALERGENY:** 1 - produkty zbożowe zawierające gluten oraz produkty pochodne; 3 - jaja i produkty pochodne; 4 - ryby i produkty pochodne; 6 - soja i produkty pochodne; 7 - mleko i produkty pochodne; 9 - seler i produkty pochodne; 10 - gorczyca i produkty pochodne.

**OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta BOGATOBIAŁKOWA od 21.11.-30.11.24r. (część II)**

Posiłek	WTOREK 26.11.24r.	ŚRODA 27.11.24r.	CZWARTEK 28.11.24r.	PIĄTEK 29.11.24r.	SOBOTA 30.11.24r.
<b>Śniadanie</b>	Manna na mleku 0,3l (1,7) pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), miód 25g, serek wiejski 55g (7), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l.  <b>Gruszka pieczona 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), <b>bułka pszenna 70g (1)</b> , masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), połędwica sopocka 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7)</b> / herbata owocowa 0,25l. <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Kaszka kukurydziana mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), kiełbasa szynkowa 40g (6,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l.  <b>Banan 100g</b>	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l.  <b>Gruszka pieczona 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), <b>bułka pszenna 70g (1)</b> , masło 20g (7), szynka gotowana 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l.  <b>Jabłko pieczone 100g</b>
<b>II śniadanie</b>	Budyń 0,2l (7).	Koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7).	Jogurt owocowy 150g (7).	Serek waniliowy 150g (7).	Kakao na mleku 0,25l (1,7), biszkopty 50g (1,3).
<b>Obiad</b>	Brokułowa z ziemniakami 0,4l (9), pulpet mięsno-ryżowy 80g (1,3,9), sos pomidorowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, szpinak gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa koperkowa 0,4l (9), potrawka drobiowa z marchewką i groszkiem 150 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z selera i jabłka 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l (1,9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), kopytka 200g (1,3), fasolka szparagowa 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa krem z białych warzyw z grzankami 0,4l (1,7), kotlet mielony z ryby 80g (1,3,4), sos grecki 150 ml (1,9), ziemniaki 200g, sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa jarzynowa 0,4l (9), kurczak w sosie śmietanowo-szpinakowym 80/100/75g (1,7,9), makaron 200g (1,3), surówka z marchwi 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsno-warzywna 60g (4,9), szynka z indyka 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy 50g (7), szynka wieprzowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka jarzynowa 120g (7,9), szynka konserwowa 60g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta twarogowa z zieloną pietruszką 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), kurczak z warzywami w galarecie 150g (9), szynka z koperkiem 50g (6,9), herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek łąciaty 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt naturalny 150g (7).
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY</b>					
Energia (kcal)	2610	2580	2540	2590	2580
Białko (g)	93	95	92	96	96
Tłuszcze (g)	90	89	87	86	87
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	29	29	25	24	24
Węglowodany (g)	354	348	344	354	344
cukry (g)	54	37	42	42	44
Błonnik (g)	26	24	26	25	25
Sól (g)	5,3	5,2	5,0	5,3	5,1

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

**LEGENDA ALERGENY:** 1 - produkty zbożowe zawierające gluten oraz produkty pochodne; 3 - jaja i produkty pochodne; 4 - ryby i produkty pochodne; 6 - soja i produkty pochodne; 7 - mleko i produkty pochodne; 9 - seler i produkty pochodne; 10 - gorczyca i produkty pochodne.

**OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA od 21.11.-30.11.24r. (część I)**

Posiłek	CZWARTEK 21.11.24r.	PIĄTEK 22.11.24r.	SOBOTA 23.11.24r.	NIEDZIELA 24.11.24r.	PONIEDZIAŁEK 25.11.24r.
<b>Śniadanie</b>	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka drobiowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l.  <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta z jaj z zieloną pietruszką 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. <b>Banan 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), <b>bułka pszenna 70g (1)</b> , masło 20g (7), połędwica z indyka 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. <b>Gruszka pieczona 100g</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka gotowana 40g (6,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7) /</b> herbata ziołowa 0,25l. <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (6,9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. <b>Banan 100g</b>
<b>Obiad</b>	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9), udko z kością z pieca 100g (9), sos beszamelowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, brokuł gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa ziemniaczana 0,4l (9), filet rybny z pieca 80g (4), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, kalefior gotowany z marchewką 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa wielowarzywna z grysikiem 0,4l (1,9), makaron 200g (1,3) sos boloński 150 ml (1,9), cukinia z pieca 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), schab duszony w sosie koperkowym 80/100g (1,7,9), kasza jęczmienna 200g (1), buraczki na ciepło 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), jajo gotowane 100g (3), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), warzywa gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), połędwica sopocka 60g (6,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twarożek ziołowy 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), ryba z warzywami w galarecie 150g (4,9), szynka drobiowo-wieprzowa 50g (6,9) herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek łaciaty 50g (7), kiełbasa szynkowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 50g (1,3,9), szynka z koperkiem 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt naturalny 150g (7).	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka wieprzowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY</b>					
Energia (kcal)	2405	2410	2400	2440	2410
Białko (g)	89	87	87	88	85
Tłuszcze (g)	84	83	85	82	84
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	23	23	25	29	26
Węglowodany (g)	300	337	322	338	329
cukry (g)	45	34	38	50	36
Błonnik (g)	23	24	23	25	24
Sól (g)	4,9	5,1	4,9	5,0	5,2

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

**LEGENDA ALERGENY: 1 - produkty zbożowe zawierające gluten oraz produkty pochodne; 3 - jaja i produkty pochodne; 4 - ryby i produkty pochodne; 6 - soja i produkty pochodne; 7 - mleko i produkty pochodne; 9 - seler i produkty pochodne; 10 - gorczyca i produkty pochodne.**

**OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA od 21.11.-30.11.24r. (część II)**

Posiłek	WTOREK 26.11.24r.	ŚRODA 27.11.24r.	CZWARTEK 28.11.24r.	PIĄTEK 29.11.24r.	SOBOTA 30.11.24r.
<b>Śniadanie</b>	Manna na mleku 0,3l (1,7) pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), miód 25g, serek wiejski 55g (7), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l.  <b>Gruszka pieczona 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), <b>bułka pszenna 70g (1),</b> masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), połędwica sopocka 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7) /</b> herbata owocowa 0,25l. <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Kaszka kukurydziana mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), kiełbasa szynkowa 40g (6,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l.  <b>Banan 100g</b>	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l.  <b>Gruszka pieczona 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), <b>bułka pszenna 70g (1),</b> masło 20g (7), szynka gotowana 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l.  <b>Jabłko pieczone 100g</b>
<b>Obiad</b>	Brokułowa z ziemniakami 0,4l (9), pulpet mięsno-ryżowy 80g (1,3,9), sos pomidorowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, szpinak gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa koperkowa 0,4l (9), potrawka drobiowa z marchewką i groszkiem 150 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z selera i jabłka 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l (1,9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), kopytka 200g (1,3), fasolka szparagowa 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa krem z białych warzyw z grzankami 0,4l (1,7), kotlet mielony z ryby 80g (1,3,4), sos grecki 150 ml (1,9), ziemniaki 200g, sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa jarzynowa 0,4l (9), kurczak w sosie śmietanowo-szpinakowym 80/100/75g (1,7,9), makaron 200g (1,3), surówka z marchwi 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsno-warzywna 60g (4,9), szynka z indyka 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy 50g (7), szynka wieprzowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka jarzynowa 120g (7,9), szynka konserwowa 60g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta twarogowa z zieloną pietruszką 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), kurczak z warzywami w galarecie 150g (9), szynka z koperkiem 50g (6,9), herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek łaciaty 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt naturalny 150g (7).
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY</b>					
Energia (kcal)	2550	2400	2450	2440	2500
Białko (g)	87	87	87	91	93
Tłuszcze (g)	87	83	84	86	86
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	30	24	23	25	23
Węglowodany (g)	355	327	337	326	344
cukry (g)	46	30	37	36	36
Błonnik (g)	26	22	24	25	23
Sól (g)	5,3	5,0	4,9	5,3	5,0

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

**LEGENDA ALERGENY:** 1 - produkty zbożowe zawierające gluten oraz produkty pochodne; 3 - jaja i produkty pochodne; 4 - ryby i produkty pochodne; 6 - soja i produkty pochodne; 7 - mleko i produkty pochodne; 9 - seler i produkty pochodne; 10 - gorczyca i produkty pochodne.

**OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta PODSTAWOWA od 21.11.-30.11.24r. (część I)**

Posiłek	CZWARTEK 21.11.24r.	PIĄTEK 22.11.24r.	SOBOTA 23.11.24r.	NIEDZIELA 24.11.24r.	PONIEDZIAŁEK 25.11.24r.
<b>Śniadanie</b>	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka drobiowa 80g (6,9), pomidor 40g, ogórek kiszony 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l.  <b>Jabłko 100g</b>	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta z jaj z zieloną pietruszką 100g (3), papryka czerwona 40g, ogórek zielony 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l.  <b>Banan 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), <b>bułka pszenna 70g (1)</b> , masło 20g (7), salceson ozorkowy 40g (6,9), połędwica z indyka 40g (6,9), ogórek konserwowy 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. <b>Gruszka 100g</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka gotowana 40g (6,9), dżem 40g, ogórek kiszony 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7) /</b> herbata ziołowa 0,25l.  <b>Jabłko 100g</b>	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (6,9), musztarda 10g (10), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l.  <b>Banan 100g</b>
<b>Obiad</b>	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9), udko z kością z pieca 100g (9), sos beszamelowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z pora, selera i jabłka 75g (9), brokuł gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa ziemniaczana 0,4l (9), filet rybny panierowany 100g (1,3,4), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka Coleslaw 75g, kalafior gotowany z marchewką 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa wielowarzywna z grysikiem 0,4l (1,9), makaron 200g (1,3) sos boloński 150 ml (1,9), cukinia z pieca 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), schab duszony w sosie koperkowym 80/100g (1,7,9), kasza jęczmienna 200g (1), surówka z kiszonej kapusty 75g, buraczki na ciepło 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z fasolą i ziemniakami 0,4l (9), jajo gotowane 100g (3), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), warzywa gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), połędwica sopocka 60g (6,9), dżem 40g, papryka konserwowa 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twarożek ziołowy 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), ryba z warzywami w galarecie 150g (4,9), szynka drobiowo-wieprzowa 50g (6,9) herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), ser żółty 50g (7), kiełbasa szynkowa 50g (6,9), papryka konserwowa 40g, pomidor 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 50g (1,3,9), szynka z koperkiem 50g (6,9), ogórek konserwowy 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt naturalny 150g (7).	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka wieprzowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).

**WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY**

Energia (kcal)	2405	2450	2400	2440	2410
Białko (g)	89	87	87	88	85
Tłuszcze (g)	84	83	85	82	84
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	23	23	25	29	26
Węglowodany (g)	300	337	322	338	329
cukry (g)	45	34	38	50	36
Błonnik (g)	23	24	23	25	24
Sól (g)	4,9	5,1	4,9	5,0	5,2

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

**LEGENDA ALERGENY:** 1 - produkty zbożowe zawierające gluten oraz produkty pochodne; 3 - jaja i produkty pochodne; 4 - ryby i produkty pochodne; 6 - soja i produkty pochodne; 7 - mleko i produkty pochodne; 9 - seler i produkty pochodne; 10 - gorczyca i produkty pochodne.

**OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta PODSTAWOWA od 21.11.-30.11.24r. (część II)**

Posiłek	WTOREK 26.11.24r.	ŚRODA 27.11.24r.	CZWARTEK 28.11.24r.	PIĄTEK 29.11.24r.	SOBOTA 30.11.24r.
<b>Śniadanie</b>	Manna na mleku 0,3l (1,7) pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), miód 25g, serek wiejski 55g (7), ogórek zielony 40g, papryka czerwona 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. <b>Gruszka 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), <b>bułka pszenna 70g (1),</b> masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), połędwica sopocka 30g (6,9), pomidor 40g, papryka zielona 40g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7) /</b> herbata owocowa 0,25l. <b>Jabłko 100g</b>	Kaszka kukurydziana mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), kiełbasa szynkowa 40g (6,9), dżem 40g, ogórek konserwowy 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. <b>Banan 100g</b>	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. <b>Gruszka 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), <b>bułka pszenna 70g (1),</b> masło 20g (7), salceson drobiowy 40g (6,9), szynka gotowana 40g (6,9), pomidor 40g, ogórek kiszony 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. <b>Jabłko 100g</b>
<b>Obiad</b>	Brokułowa z ziemniakami 0,4l (9), gołąbek zawijany 200g (9), sos pomidorowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, jabłko 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa pieczarkowa z makaronem 0,4l (9), potrawka drobiowa z marchewką i grozkiem 150 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z selera i jabłka 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l (1,9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), kopytka 200g (1,3), kapusta czerwona zasmażana 75g, fasolka szparagowa 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa krem z białych warzyw z grzankami 0,4l (1,7), kotlet mielony z ryby 80g (1,3,4), sos grecki 150 ml (1,9), ziemniaki 200g, sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa jarzynowa 0,4l (9), kurczak w sosie śmietanowo-szpinakowym 80/100/75g (1,7,9), makaron 200g (1,3), surówka z marchwi 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsno-warzywna 60g (4,9), szynka z indyka 40g (6,9), ogórek kiszony 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), ser topiony 50g (7), szynka wieprzowa 50g (6,9), papryka konserwowa 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka jarzynowa 120g (7,9), szynka konserwowa 60g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta twarogowa z zieloną pietruszką 100g (7), papryka czerwona 40g, ogórek zielony 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), kurczak z warzywami w galarecie 150g (9), szynka z koperkiem 50g (6,9), herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek łaciaty 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt naturalny 150g (7).
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY</b>					
Energia (kcal)	2550	2455	2450	2440	2520
Białko (g)	87	88	87	91	93
Tłuszcze (g)	87	86	84	86	86
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	30	26	23	25	23
Węglowodany (g)	355	332	337	326	344
cukry (g)	46	33	37	36	36
Błonnik (g)	26	22	24	25	23
Sól (g)	5,3	5,1	5,2	5,3	5,0

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

**LEGENDA ALERGENY:** 1 - produkty zbożowe zawierające gluten oraz produkty pochodne; 3 - jaja i produkty pochodne; 4 - ryby i produkty pochodne; 6 - soja i produkty pochodne; 7 - mleko i produkty pochodne; 9 - seler i produkty pochodne; 10 - gorczyca i produkty pochodne.

**OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW od 21.11.-30.11.24r. (część I)**

Posiłek	CZWARTEK 21.11.24r.	PIĄTEK 22.11.24r.	SOBOTA 23.11.24r.	NIEDZIELA 24.11.24r.	PONIEDZIAŁEK 25.11.24r.
<b>Śniadanie</b>	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), szynka drobiowa 80g (6,9), pomidor 40g, ogórek kiszony 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l.  <b>Jabłko 100g</b>	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta z jaj z zieloną pietruszką 100g (3), papryka czerwona 40g, ogórek zielony 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l.  <b>Gruszka 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 30g (1), <b>bułka grahamka 70g (1)</b> , masło 20g (7), salceson ozorkowy 40g (6,9), połędwica z indyka 40g (6,9), ogórek konserwowy 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. <b>Jabłko 100g</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), szynka gotowana 80g (6,9), ogórek kiszony 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku b/c 0,25l (1,7) /</b> herbata ziołowa b/c 0,25l.  <b>Gruszka 100g</b>	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (6,9), musztarda 10g (10), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l.  <b>Jabłko 100g</b>
<b>II śniadanie</b>	Budyń b/c 0,2l (7).	Sok warzywny 0,2l.	Serek homogenizowany b/c 150g (7).	Jogurt naturalny 150g (7).	Kisiel owocowy b/c 0,3l.
<b>Obiad</b>	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9), udko z kością z pieca 100g (9), sos beszamelowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z pora, selera i jabłka 75g (9), brokuł gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Zupa ziemniaczana 0,4l (9), filet rybny panierowany 100g (1,3,4), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka Coleslaw 75g, kałafior gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Zupa wielowarzywna z grysiem 0,4l (1,9), makaron 200g (1,3) sos boloński 150 ml (1,9), cukinia z pieca 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), schab duszony w sosie koperkowym 80/100g (1,7,9), kasza jęczmienna 200g (1), surówka z kiszzonej kapusty 75g, buraczki na ciepło 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Barszcz czerwony z fasolą i ziemniakami 0,4l (9), jajo gotowane 100g (3), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), warzywa gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), połędwica sopocka 50g (6,9), jajo gotowane 50g (3), papryka konserwowa 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), twarożek ziołowy 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), ryba z warzywami w galarecie 150g (4,9), szynka drobiowo-wieprzowa 50g (6,9) herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), ser żółty 50g (7), kielbasa szynkowa 50g (6,9), papryka czerwona 40g, pomidor 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 50g (1,3,9), szynka z koperkiem 50g (6,9), ogórek konserwowy 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Bułka grahamka 70g (1), skyr owocowy b/c 150g (7).	Wafle ryżowe 40g, jogurt naturalny 150g (7).	Bułka grahamka 70g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka grahamka 70g (1), skyr owocowy b/c 150g (7).	Wafle ryżowe 40g, jogurt owocowy b/c 150g (7).

WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY

Energia (kcal)	2440	2550	2520	2505	2490
Białko (g)	94	89	94	97	88
Tłuszcze (g)	87	86	88	87	85
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	24	25	27	28	24
Węglowodany (g)	321	355	338	334	344
cukry (g)	36	35	37	38	35
Błonnik (g)	25	26	24	26	25
Sól (g)	5,0	5,1	5,0	5,1	5,2

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

**LEGENDA ALERGENY:** 1 - produkty zbożowe zawierające gluten oraz produkty pochodne; 3 - jaja i produkty pochodne; 4 - ryby i produkty pochodne; 6 - soja i produkty pochodne; 7 - mleko i produkty pochodne; 9 - seler i produkty pochodne; 10 - gorczyca i produkty pochodne.

**OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW od 21.11.-30.11.24r. (część II)**

Posiłek	WTOREK 26.11.24r.	ŚRODA 27.11.24r.	CZWARTEK 28.11.24r.	PIĄTEK 29.11.24r.	SOBOTA 30.11.24r.
<b>Śniadanie</b>	Manna na mleku 0,3l (1,7) pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), szynka drobiowa 40g (6,9), serek wiejski 40g (7), ogórek zielony 40g, papryka czerwona 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. <b>Gruszka 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 30g (1), <b>bułka grahamka 70g (1)</b> , masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), połędwica sopocka 30g (6,9), pomidor 40g, papryka zielona 40g, <b>kakao na mleku b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l.</b> <b>Jabłko 100g</b>	Kaszka kukurydziana mleku 0,3l (7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), kiełbasa szynkowa 80g (6,9), ogórek konserwowy 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. <b>Gruszka 100g</b>	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. <b>Jabłko 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 30g (1), <b>bułka grahamka 70g (1)</b> , masło 20g (7), salceson drobiowy 40g (6,9), szynka gotowana 40g (6,9), pomidor 40g, ogórek kiszony 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. <b>Gruszka 100g</b>
<b>II śniadanie</b>	Budyń b/c 0,2l (7).	Koktajl mleczno-owocowy b/c 0,2l (7).	Sok pomidorowy 0,2l.	Serek waniliowy b/c 150g (7).	Kisiel owocowy b/c 0,3l.
<b>Obiad</b>	Brokułowa z ziemniakami 0,4l (9), gołąbek zawijany 200g (9), sos pomidorowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, jabłko 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Zupa pieczarkowa z makaronem 0,4l (9), potrawka drobiowa z marchewką i groszkiem 150 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z selera i jabłka 75g (7), kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l (1,9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), kopytka 200g (1,3), kapusta czerwona zasmażana 75g, fasolka szparagowa 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Zupa krem z białych warzyw z grzankami 0,4l (1,7), kotlet mielony z ryby 80g (1,3,4), sos grecki 150 ml (1,9), ziemniaki 200g, sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Zupa jarzynowa 0,4l (9), kurczak w sosie śmietanowo-szpinakowym 80/100/75g (1,7,9), makaron 200g (1,3), surówka z marchwi 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsno-warzywna 60g (4,9), szynka z indyka 40g (6,9), ogórek kiszony 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), ser topiony 50g (7), szynka wieprzowa 50g (6,9), papryka konserwowa 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), sałatka jarzynowa 120g (7,9), szynka konserwowa 60g (6,9), herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta twarogowa z zieloną pietruszką 100g (7), papryka czerwona 40g, ogórek zielony 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), kurczak z warzywami w galarecie 150g (9), szynka z koperkiem 50g (6,9), herbata b/c 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Bułka grahamka 70g (1), masło 10g (7), szynka drobiowa 20g (6,9), papryka czerwona 20g, sałata 5g.	Bułka grahamka 70g (1), skyr owocowy b/c 150g (7).	Bułka grahamka 70g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Wafle ryżowe 40g, jogurt owocowy b/c 150g (7).	Bułka grahamka 70g (1), masło 10g (7), serek łaciaty 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY</b>					
Energia (kcal)	2500	2480	2460	2500	2510
Białko (g)	90	92	88	89	90
Tłuszcze (g)	89	88	85	84	85
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	27	25	23	24	23
Węglowodany (g)	335	330	336	347	347
cukry (g)	35	36	37	35	34
Błonnik (g)	24	25	24	25	25
Sól (g)	5,2	5,1	5,0	5,2	5,0

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

**LEGENDA ALERGENY: 1 - produkty zbożowe zawierające gluten oraz produkty pochodne; 3 - jaja i produkty pochodne; 4 - ryby i produkty pochodne; 6 - soja i produkty pochodne; 7 - mleko i produkty pochodne; 9 - seler i produkty pochodne; 10 - gorczyca i produkty pochodne.**



**OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU od 21.11.-30.11.24r. (część I)**

Posiłek	CZWARTEK 21.11.24r.	PIĄTEK 22.11.24r.	SOBOTA 23.11.24r.	NIEDZIELA 24.11.24r.	PONIEDZIAŁEK 25.11.24r.
<b>Śniadanie</b>	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), szynka drobiowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l.  <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta z białek jaj z zieloną pietruszką 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. <b>Banan 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), <b>bułka pszenna 70g (1)</b> , masło 15g (7), połędwica z indyka 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. <b>Gruszka pieczona 100g</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), szynka gotowana 40g (6,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7) /</b> herbata ziołowa 0,25l. <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serdelki drobiowe 120g (6,9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. <b>Banan 100g</b>
<b>II śniadanie</b>	Budyń 0,2l (7).	Sok warzywny 0,2l.	Serek homogenizowany 150g (7).	Jogurt naturalny 150g (7).	Kisiel owocowy 0,3l, biszkopty 50g (1,3).
<b>Obiad</b>	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9), udko z kością b/sk. z pieca 100g (9), sos beszamelowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, brokuł gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa ziemniaczana 0,4l (9), filet rybny z pieca 80g (4), sos cytrynowy b/śm. 100 ml (1), ziemniaki 200g, kalafior gotowany z marchewką 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa wielowarzywna z grysikiem 0,4l (1,9), makaron 200g (1,3) sos boloński 150 ml (1,9), cukinia z pieca 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół jarski z makaronem 0,4l (1,3,9), schab duszony w sosie koperkowym b/śm. 80/100g (1,9), kasza jęczmienna 200g (1), buraczki na ciepło 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), filet drobiowy gotowany 100g (9), sos pietruszkowy b/śm. 100 ml (1), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), warzywa gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), połędwica sopocka 60g (6,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), twarożek ziołowy chudy 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), ryba z warzywami w galarecie 150g (4,9), szynka drobiowo-wieprzowa 50g (6,9) herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serek łaciaty lekki 50g (7), kiełbasa szynkowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta wielowarzywna 50g (9), szynka z koperkiem 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt naturalny 150g (7).	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka wieprzowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).

**WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY**

Energia (kcal)	2480	2500	2550	2540	2510
Białko (g)	93	92	95	96	91
Tłuszcze (g)	86	85	88	86	84
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	23	22	25	25	24
Węglowodany (g)	334	341	345	346	348
cukry (g)	51	40	45	54	43
Błonnik (g)	24	23	23	25	24
Sól (g)	5,0	5,3	5,0	5,0	5,2

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

**LEGENDA ALERGENY:** 1 - produkty zbożowe zawierające gluten oraz produkty pochodne; 3 - jaja i produkty pochodne; 4 - ryby i produkty pochodne; 6 - soja i produkty pochodne; 7 - mleko i produkty pochodne; 9 - seler i produkty pochodne; 10 - gorczyca i produkty pochodne.

**OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU od 21.11.-30.11.24r. (część II)**

Posiłek	WTOREK 26.11.24r.	ŚRODA 27.11.24r.	CZWARTEK 28.11.24r.	PIĄTEK 29.11.24r.	SOBOTA 30.11.24r.
<b>Śniadanie</b>	Manna na mleku 0,3l (1,7) pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), miód 25g, serek wiejski lekki 55g (7), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l.  <b>Gruszka pieczona 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), <b>bułka pszenna 70g (1)</b> , masło 15g (7), pasta z białek jaj 40g (3), połędwica sopocka 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7)</b> / herbata owocowa 0,25l. <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Kaszka kukurydziana mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), kiełbasa szynkowa 40g (6,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l.  <b>Banan 100g</b>	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta z białek jaj z koperkiem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l.  <b>Gruszka pieczona 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), <b>bułka pszenna 70g (1)</b> , masło 15g (7), szynka gotowana 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l.  <b>Jabłko pieczone 100g</b>
<b>II śniadanie</b>	Budyń 0,2l (7).	Koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7).	Sok pomidorowy 0,2l.	Serek waniliowy 150g (7).	Kisiel owocowy 0,3l, biszkopty 50g (1,3).
<b>Obiad</b>	Brokułowa z ziemniakami 0,4l (9), pulpet mięsno-ryżowy 80g (1,3,9), sos pomidorowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, szpinak gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa koperkowa 0,4l (9), potrawka drobiowa z marchewką i groszkiem 150 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z selera i jabłka 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l (1,9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos potrawkowy b/śm. 100 ml (1), kopytka 200g (1,3), fasolka szparagowa 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa krem z białych warzyw z grzankami 0,4l (1,7), kotlet mielony z ryby 80g (1,3,4), sos grecki 150 ml (1,9), ziemniaki 200g, sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa jarzynowa 0,4l (9), kurczak w sosie szpinakowym b/śm. 80/100/75g (1,9), makaron 200g (1,3), surówka z marchwi 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta mięsno-warzywna 60g (4,9), szynka z indyka 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serek śmietankowy lekki 50g (7), szynka wieprzowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), sałatka jarzynowa 120g (7,9), szynka drobiowa 60g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta twarogowa (chuda) z zieloną pietruszką 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), kurczak z warzywami w galarecie 150g (9), szynka z koperkiem 50g (6,9), herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek łaciaty 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt naturalny 150g (7).
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY</b>					
Energia (kcal)	2540	2520	2500	2515	2530
Białko (g)	94	93	94	95	99
Tłuszcze (g)	87	86	85	84	85
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	24	23	22	22	21
Węglowodany (g)	346	344	340	345	345
cukry (g)	52	41	42	42	44
Błonnik (g)	24	23	25	25	24
Sól (g)	5,0	5,2	5,0	5,1	5,1

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

**LEGENDA ALERGENY:** 1 - produkty zbożowe zawierające gluten oraz produkty pochodne; 3 - jaja i produkty pochodne; 4 - ryby i produkty pochodne; 6 - soja i produkty pochodne; 7 - mleko i produkty pochodne; 9 - seler i produkty pochodne; 10 - gorczyca i produkty pochodne.

**OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO od 21.11.-30.11.24r. (część I)**

Posiłek	CZWARTEK 21.11.24r.	PIĄTEK 22.11.24r.	SOBOTA 23.11.24r.	NIEDZIELA 24.11.24r.	PONIEDZIAŁEK 25.11.24r.
<b>Śniadanie</b>	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), szynka drobiowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l.  <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta z jaj z zieloną pietruszką 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. <b>Banan 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), <b>bułka pszenna 70g (1)</b> , masło 20g (7), połędwica z indyka 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. <b>Gruszka pieczona 100g</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), szynka gotowana 40g (6,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7) /</b> herbata ziołowa 0,25l. <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l.  <b>Banan 100g</b>
<b>II śniadanie</b>	Budyń 0,2l (7).	Sok warzywny 0,2l.	Serek homogenizowany 150g (7).	Jogurt naturalny 150g (7).	Kisiel owocowy 0,3l, biszkopty 50g (1,3).
<b>Obiad</b>	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9), udko z kością z pieca 100g (9), sos beszamelowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, brokuł gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa ziemniaczana 0,4l (9), filet rybny z pieca 80g (4), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, kalafior gotowany z marchewką 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa wielowarzywna z grysiem 0,4l (1,9), makaron 200g (1,3) sos boloński 150 ml (1,9), cukinia z pieca 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), schab duszony w sosie koperkowym 80/100g (1,7,9), kasza jęczmienna 200g (1), buraczki na ciepło 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), jajo gotowane 100g (3), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), warzywa gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), połędwica sopocka 60g (6,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), twarożek ziołowy 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), ryba z warzywami w galarecie 150g (4,9), szynka drobiowo-wieprzowa 50g (6,9) herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serek łaciaty 50g (7), kiełbasa szynkowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), paszтет drobiowo-wieprzowy 50g (1,3,9), szynka z koperkiem 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt naturalny 150g (7).	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka wieprzowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY</b>					
Energia (kcal)	2490	2500	2560	2550	2520
Białko (g)	93	94	93	95	92
Tłuszcze (g)	88	86	87	87	84
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	24	24	27	28	26
Węglowodany (g)	332	338	352	347	349
cukry (g)	50	39	41	54	40
Błonnik (g)	24	24	23	25	24
Sól (g)	5,0	5,2	5,0	5,1	5,2

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

**LEGENDA ALERGENY:** 1 - produkty zbożowe zawierające gluten oraz produkty pochodne; 3 - jaja i produkty pochodne; 4 - ryby i produkty pochodne; 6 - soja i produkty pochodne; 7 - mleko i produkty pochodne; 9 - seler i produkty pochodne; 10 - gorczyca i produkty pochodne.

**OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO od 21.11.-30.11.24r. (część II)**

Posilek	WTOREK 26.11.24r.	ŚRODA 27.11.24r.	CZWARTEK 28.11.24r.	PIĄTEK 29.11.24r.	SOBOTA 30.11.24r.
<b>Śniadanie</b>	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), miód 25g, serek wiejski 55g (7), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l.  <b>Gruszka pieczona 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), <b>bułka pszenna 70g (1)</b> , masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), poledwica sopocka 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7)</b> / herbata owocowa 0,25l. <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Kaszka kukurydziana mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), kiełbasa szynkowa 40g (6,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l.  <b>Banan 100g</b>	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l.  <b>Gruszka pieczona 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), <b>bułka pszenna 70g (1)</b> , masło 20g (7), szynka gotowana 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l.  <b>Jabłko pieczone 100g</b>
<b>II śniadanie</b>	Budyń 0,2l (7).	Koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7).	Sok pomidorowy 0,2l.	Serek waniliowy 150g (7).	Kisiel owocowy 0,3l, biszkopty 50g (1,3).
<b>Obiad</b>	Brokułowa z ziemniakami 0,4l (9), pulpet mięsno-ryżowy 80g (1,3,9), sos pomidorowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, szpinak gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa koperkowa 0,4l (9), potrawka drobiowa z marchewką i grozkiem 150 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z selera i jabłka 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l (1,9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), kopytka 200g (1,3), fasolka szparagowa 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa krem z białych warzyw z grzankami 0,4l (1,7), kotlet mielony z ryby 80g (1,3,4), sos grecki 150 ml (1,9), ziemniaki 200g, sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa jarzynowa 0,4l (9), kurczak w sosie śmietanowo-szpinakowym 80/100/75g (1,7,9), makaron 200g (1,3), surówka z marchwi 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsno-warzywna 60g (4,9), szynka z indyka 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy 50g (7), szynka wieprzowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), sałatka jarzynowa 120g (7,9), szynka konserwowa 60g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta twarogowa z zieloną pietruszką 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), kurczak z warzywami w galarecie 150g (9), szynka z koperkiem 50g (6,9), herbata 0,25l.
<b>Posilek nocny</b>	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek łąciaty 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt naturalny 150g (7).
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY</b>					
Energia (kcal)	2540	2530	2500	2540	2550
Białko (g)	94	93	94	96	97
Tłuszcze (g)	89	87	85	86	85
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	28	25	24	23	24
Węglowodany (g)	341	344	340	348	350
cukry (g)	49	40	42	40	41
Błonnik (g)	25	24	25	24	23
Sól (g)	5,3	5,2	5,0	5,2	5,0

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

**LEGENDA ALERGENY:** 1 - produkty zbożowe zawierające gluten oraz produkty pochodne; 3 - jaja i produkty pochodne; 4 - ryby i produkty pochodne; 6 - soja i produkty pochodne; 7 - mleko i produkty pochodne; 9 - seler i produkty pochodne; 10 - gorczyca i produkty pochodne.