

**OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta BOGATOBIAŁKOWA od 01.12.-10.12.24r. (część I)**

Posiłek	NIEDZIELA 01.12.24r.	PONIEDZIAŁEK 02.12.24r.	WTOREK 03.12.24r.	ŚRODA 04.12.24r.	CZWARTEK 05.12.24r.
<b>Śniadanie</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 40g (1,3,9), połudwica sopocka 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7) /</b> herbata ziołowa 0,25l. <b>Gruszka pieczona 100g</b>	Manna mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajecznica z zieleniną na parze 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. <b>Banan 100g</b>	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), <b>bułka pszenna 70g (1)</b> , masło 20g (7), dżem 30g szynka z indyka 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7) /</b> herbata owocowa 0,25l. <b>Gruszka pieczona 100g</b>	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka z koperkiem 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).	Jogurt naturalny 150g (7).	Koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7).	Serek homogenizowany 150g (7).	Kakao na mleku 0,25l (1,7), biszkopty 50g (1,3).
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), szynka wieprzowa z pieca 80g (9), sos beszamelowy 100 ml (1,7), ryż 200g, bukiet jarzyn gotowanych 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), naleśniki z serem 4 szt. (1,3,7), sos jogurtowo-owocowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa ziemniaczana 0,4l (9), gulasz drobiowo-wieprzowy 150g (1,7,9), kasza jęczmienna 200g (1), buraczki na ciepło 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ryżem 0,4l (9), leczo warzywne z parówkami 200g (9), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9), udko z kością z pieca 100g (9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z selera i marchwi 75g (9), fasolka szparagowa z tartą bułką 75g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), kielbasa szynkowa 50g (6,9), jajo gotowane 50g (3), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek grani 50g (7), szynka konserwowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta rybna z warzywami 60g (4,9), szynka wieprzowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy 50g (7), szynka gotowana 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka ryżowa z warzywami 120g (1,7,9), połudwica drobiowa 60g (6,9), herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), serek waniliowy 150g (7).
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY</b>					
Energia (kcal)	2540	2545	2610	2600	2590
Białko (g)	96	95	94	95	94
Tłuszcze (g)	86	90	88	89	90
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	27	30	31	28	29
Węglowodany (g)	346	339	361	345	345
cukry (g)	46	58	45	52	43
Błonnik (g)	24	24	23	25	23
Sól (g)	5,0	5,1	5,1	5,3	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 BOGATOBIAŁKOWA od 01.12.-10.12.24r. (część II)**

Posiłek	PIĄTEK 06.12.24r.	SOBOTA 07.12.24r.	NIEDZIELA 08.12.24r.	PONIEDZIAŁEK 09.12.24r.	WTOREK 10.12.24r.
<b>Śniadanie</b>	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (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>Banan 100g</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), <b>bułka pszenna</b> 70g (1), masło 20g (7), pasta mięsno-warzywna 100g (9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l.  <b>Gruszka pieczona 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek wiejski 40g (7), szynka wieprzowa 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>	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka z koperkiem 40g (6,9), pasztet drobiowo-wieprzowy 40g (1,3,9), 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 100g (1), masło 20g (7), szynka gotowana 50g (6,9), dżem 30g, 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 waniliowy 150g (7).	Jogurt owocowy 150g (7).	Kakao na mleku 0,25l (1,7), biszkopty 50g (1,3).
<b>Obiad</b>	Zupa koperkowa 0,4l (9), filet rybny z pieca 80g (4), sos jogurtowo-ziołowy 100 ml (7), ziemniaki 200g, warzywa gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa jarzynowa z grysiem 0,4l (9), pulpet drobiowy 80g (1,3,9), sos pomidorowy 100 ml (1,7), makaron 200g (1,3), marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy gotowany 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ryż 200g, szpinak gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik z mięsem 0,4l (1,9), kluski łyżką kładzione z szynką 300g (1,3,9), brokuł gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9), omlet mięsny 80g (1,3,9), sos koperkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, buraczki z jabłkiem na ciepło 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twaróg 75g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), kiełbasa szynkowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka z warzywami w galarecie 150g (6,9), połędwica z indyka 50g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta kanapkowa z wędliną i warzywami 60g (6,9), 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 drobiowo-wieprzowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek śmietankowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 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 naturalny 150g (7).

**WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY**

Energia (kcal)	2570	2550	2600	2580	2550
Białko (g)	97	95	98	99	95
Tłuszcze (g)	89	90	91	87	88
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	25	27	29	27	29
Węglowodany (g)	348	340	347	350	345
cukry (g)	55	41	43	45	44
Błonnik (g)	24	25	28	28	24
Sól (g)	5,2	5,1	5,2	5,0	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 01.12.-10.12.24r. (część I)**

Posiłek	NIEDZIELA 01.12.24r.	PONIEDZIAŁEK 02.12.24r.	WTOREK 03.12.24r.	ŚRODA 04.12.24r.	CZWARTEK 05.12.24r.
<b>Śniadanie</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 40g (1,3,9), połędwica sopocka 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7)/</b> herbata ziołowa 0,25l. <b>Gruszka pieczona 100g</b>	Manna mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajecznica z zieleniną na parze 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. <b>Banan 100g</b>	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), <b>bułka pszenna 70g (1),</b> masło 20g (7), dżem 30g szynka z indyka 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7) /</b> herbata owocowa 0,25l. <b>Gruszka pieczona 100g</b>	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka z koperkiem 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>	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), szynka wieprzowa z pieca 80g (9), sos beszamelowy 100 ml (1,7), ryż 200g, bukiet jarzyn gotowanych 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), naleśniki z dżemem 2 szt. (1,3,7), naleśniki z serem 2 szt. (1,3,7), sos jogurtowo-owocowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa ziemniaczana 0,4l (9), gulasz drobiowo-wieprzowy 150g (1,7,9), kasza jęczmienna 200g (1), buraczki na ciepło 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ryżem 0,4l (9), leczo warzywne z parówkami 200g (9), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9), udko z kością z pieca 100g (9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z selera i marchwi 75g (9), fasolka szparagowa z tartą bułką 75g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), kiełbasa szynkowa 50g (6,9), jajo gotowane 50g (3), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek grani 50g (7), szynka konserwowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta rybna z warzywami 60g (4,9), szynka wieprzowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy 50g (7), szynka gotowana 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka ryżowa z warzywami 120g (1,7,9), połędwica drobiowa 60g (6,9), herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), serek waniliowy 150g (7).
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY</b>					
Energia (kcal)	2450	2470	2450	2490	2360
Białko (g)	87	90	89	92	90
Tłuszcze (g)	84	87	88	88	86
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	26	27	31	27	26
Węglowodany (g)	337	332	326	334	311
cukry (g)	43	55	39	49	38
Błonnik (g)	24	24	25	25	23
Sól (g)	5,0	5,0	5,3	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 od 01.12.-10.12.24r. (część II)**

Posiłek	PIĄTEK 06.12.24r.	SOBOTA 07.12.24r.	NIEDZIELA 08.12.24r.	PONIEDZIAŁEK 09.12.24r.	WTOREK 10.12.24r.
<b>Śniadanie</b>	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (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>Banan 100g</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), <b>bułka pszenna 70g (1)</b> , masło 20g (7), pasta mięsno-warzywna 100g (9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l.  <b>Gruszka pieczona 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek wiejski 40g (7), szynka wieprzowa 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>	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka z koperkiem 40g (6,9), pasztet drobiowo-wieprzowy 40g (1,3,9), 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 100g (1), masło 20g (7), szynka gotowana 50g (6,9), dżem 30g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l.  <b>Banan 100g</b>
<b>Obiad</b>	Zupa koperkowa 0,4l (9), filet rybny z pieca 80g (4), sos jogurtowo-ziołowy 100 ml (7), ziemniaki 200g, warzywa gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa jarzynowa z grysikiem 0,4l (9), pulpet drobiowy 80g (1,3,9), sos pomidorowy 100 ml (1,7), makaron 200g (1,3), marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy gotowany 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ryż 200g, szpinak gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik z mięsem 0,4l (1,9), kluski łyżką kładzione z szynką 300g (1,3,9), brokuł gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9), omlet mięsny 80g (1,3,9), sos koperkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, buraczki z jabłkiem na ciepło 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twaróg 75g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), kielbasa szynkowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka z warzywami w galarecie 150g (6,9), połędwica z indyka 50g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta kanapkowa z wędliną i warzywami 60g (6,9), 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 drobiowo-wieprzowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek śmietankowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 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 naturalny 150g (7).
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY</b>					
Energia (kcal)	2430	2480	2410	2420	2405
Białko (g)	88	90	88	89	87
Tłuszcze (g)	87	88	90	87	89
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	25	27	28	26	26
Węglowodany (g)	324	332	312	320	317
cukry (g)	51	35	38	40	38
Blonnik (g)	23	23	25	26	24
Sól (g)	5,1	5,1	5,0	5,0	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 PODSTAWOWA od 01.12.-10.12.24r. (część I)**

Posiłek	NIEDZIELA 01.12.24r.	PONIEDZIAŁEK 02.12.24r.	WTOREK 03.12.24r.	ŚRODA 04.12.24r.	CZWARTEK 05.12.24r.
<b>Śniadanie</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 40g (1,3,9), połudwica sopocka 40g (6,9), ogórek kiszony 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7)</b> / herbata ziołowa 0,25l. <b>Gruszka 100g</b>	Manna mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (9), musztarda 10g (10), papryka konserwowa 40g, ogórek zielony 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. <b>Jabłko 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajecznicza z zieleciną na parze 100g (3), pomidor 40g, ogórek zielony 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. <b>Banan 100g</b>	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), <b>bułka pszenna 70g (1)</b> , masło 20g (7), dżem 30g szynka z indyka 50g (6,9), pomidor 40g, ogórek kiszony 40g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7)</b> / herbata owocowa 0,25l. <b>Gruszka 100g</b>	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka z koperkiem 40g (6,9), salceson ozorkowy 40g (6,9), ogórek konserwowy 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. <b>Jabłko 100g</b>
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), szynka wieprzowa z pieca 80g (9), sos beszamelowy 100 ml (1,7), ryż 200g, surówka bułgarska 75g, bukiet jarzyn gotowanych 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), naleśniki z dżemem 2 szt. (1,3,7), naleśniki z serem 2 szt. (1,3,7), sos jogurtowo-owocowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pieczarkowa z ziemniakami 0,4l (9), gulasz drobiowo-wieprzowy 150g (1,7,9), kasza jęczmienna 200g (1), sałatka z kiszonych ogórków 75g, buraczki na ciepło 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ryżem 0,4l (9), fasolka po bretońsku 200g (9), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9), udko z kością z pieca 100g (9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z selera i marchwi 75g (9), fasolka szparagowa z tartą bułką 75g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), kielbasa szynkowa 50g (6,9), jajo gotowane 50g (3), sos tatarski 30g (3,10), pomidor 50g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), ser żółty 50g (7), szynka konserwowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta rybna z warzywami 60g (4,9), szynka wieprzowa 40g (6,9), papryka czerwona 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy 50g (7), szynka gotowana 50g (6,9), papryka zielona 40g, pomidor 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka ryżowa z warzywami 120g (1,7,9), połudwica drobiowa 60g (6,9), herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), serek waniliowy 150g (7).

**WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY**

Energia (kcal)	2450	2470	2450	2530	2360
Białko (g)	87	90	89	93	90
Tłuszcze (g)	84	87	88	89	86
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	26	27	31	28	26
Węglowodany (g)	337	332	326	339	311
cukry (g)	43	37	39	51	38
Błonnik (g)	27	24	25	25	26
Sól (g)	5,0	5,0	5,3	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 PODSTAWOWA od 01.12.-10.12.24r. (część II)**

Posiłek	PIĄTEK 06.12.24r.	SOBOTA 07.12.24r.	NIEDZIELA 08.12.24r.	PONIEDZIAŁEK 09.12.24r.	WTOREK 10.12.24r.
<b>Śniadanie</b>	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3), ogórek zielony 40g, papryka czerwona 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. <b>Banan 100g</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), <b>bułka pszenna 70g (1)</b> , masło 20g (7), pasta mięsno-warzywna 100g (9), pomidor 40g, ogórek kiszony 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. <b>Gruszka 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), ser topiony 40g (7), szynka wieprzowa 40g (6,9), ogórek konserwowy 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata</b> owocowa 0,25l. <b>Jabłko 100g</b>	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka z koperkiem 40g (6,9), pasztet drobiowo-wieprzowy 40g (1,3,9), pomidor 70g, sałata 10g, 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 100g (1), masło 20g (7), szynka gotowana 50g (6,9), dżem 30g, papryka konserwowa 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. <b>Banan 100g</b>
<b>Obiad</b>	Ogórkowa z ziemniakami 0,4l (9), filet rybny panierowany 100g (1,3,4), sos jogurtowo-ziołowy 100 ml (7), ziemniaki 200g, surówka z białej kapusty 75g, warzywa gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa jarzynowa z grysikiem 0,4l (9), pulpet drobiowy 80g (1,3,9), sos pomidorowy 100 ml (1,7), makaron 200g (1,3), sałata z sosem winegret 75g, marchew gotowana 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy panierowany 100g (1,3,9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ryż 200g, kapusta czerwona zasmażana 75g, szpinak gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik z mięsem 0,4l (1,9), kluski łyżką kładzione z szynką 300g (1,3,9), surówka z kapusty po żydowsku 75g, brokuł gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9), omlet mięsny 80g (1,3,9), sos koperkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, sałatka szwedzka 75g, buraczki z jabłkiem na ciepło 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twaróg 75g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), kielbasa szynkowa 50g (6,9), pomidor 40g, papryka zielona 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka z warzywami w galarecie 150g (6,9), polędwica z indyka 50g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta kanapkowa z wędliną i warzywami 60g (6,9), szynka z indyka 40g (6,9), pomidor 40g, ogórek kiszony 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy 50g (7), szynka drobiowo-wieprzowa 50g (6,9), pomidor 40g, ogórek zielony 40g, herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek śmietankowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 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 naturalny 150g (7).

**WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY**

Energia (kcal)	2460	2480	2460	2420	2405
Białko (g)	89	90	88	89	87
Tłuszcze (g)	89	88	91	87	89
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	27	27	29	26	26
Węglowodany (g)	326	332	322	320	317
cukry (g)	51	35	39	40	38
Błonnik (g)	24	23	25	26	24
Sól (g)	5,1	5,3	5,2	5,0	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 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW od 01.12.-10.12.24r. (część I)**

Posiłek	NIEDZIELA 01.12.24r.	PONIEDZIAŁEK 02.12.24r.	WTOREK 03.12.24r.	ŚRODA 04.12.24r.	CZWARTEK 05.12.24r.
<b>Śniadanie</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 40g (1,3,9), połudwica sopocka 40g (6,9), ogórek kiszony 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l.</b> <b>Gruszka 100g</b>	Manna mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (9), musztarda 10g (10), papryka konserwowa 40g, ogórek zielony 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. <b>Jabłko 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), jajecznicza z zieleniną na parze 100g (3), pomidor 40g, ogórek zielony 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. <b>Gruszka 100g</b>	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo graham 30g (1), <b>bułka grahamka 70g (1)</b> , masło 20g (7), szynka z indyka 80g (6,9), pomidor 40g, ogórek kiszony 40g, <b>kakao na mleku b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l.</b> <b>Jabłko 100g</b>	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), szynka z koperkiem 40g (6,9), salceson ozorkowy 40g (6,9), ogórek konserwowy 70g, sałata 10g, 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).	Sok warzywny 0,2l.	Koktajl mleczno-owocowy b/c 0,2l (7).	Serek homogenizowany b/c 150g (7).	Kisiel owocowy b/c 0,3l.
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), szynka wieprzowa z pieca 80g (9), sos beszamelowy 100 ml (1,7), ryż 200g, surówka bułgarska 75g, bukiet jarzyn gotowanych 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), filet drobiowy gotowany 80g (9), sos koperkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, Coleslaw z zieloną pietruszką 75g, cukinia z pieca 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Pieczarkowa z ziemniakami 0,4l (9), gulasz drobiowo-wieprzowy 150g (1,7,9), kasza jęczmienna 200g (1), sałatka z kiszonych ogórków 75g, buraczki na ciepło 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Szpinakowa z ryżem 0,4l (9), fasolka po bretońsku 200g (9), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l..	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9), udko z kością z pieca 100g (9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z selera i marchwi 75g (9), fasolka szparagowa z tartą bułką 75g (1), kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), kielbasa szynkowa 50g (6,9), jajo gotowane 50g (3), sos tatarski 30g (3,10), pomidor 50g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), ser żółty 50g (7), szynka konserwowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta rybna z warzywami 60g (4,9), szynka wieprzowa 40g (6,9), papryka czerwona 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy 50g (7), szynka gotowana 50g (6,9), papryka zielona 40g, pomidor 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), sałatka ryżowa z warzywami 120g (1,7,9), połudwica drobiowa 60g (6,9), 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, serek waniliowy b/c 150g (7).

**WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY**

Energia (kcal)	2460	2470	2430	2520	2510
Białko (g)	92	90	98	93	90
Tłuszcze (g)	84	89	88	89	89
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	27	29	30	28	27
Węglowodany (g)	334	328	312	337	338
cukry (g)	37	36	35	36	38
Błonnik (g)	27	27	25	26	26
Sól (g)	5,2	5,0	5,1	5,1	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 01.12.-10.12.24r. (część II)**

Posiłek	PIĄTEK 06.12.24r.	SOBOTA 07.12.24r.	NIEDZIELA 08.12.24r.	PONIEDZIAŁEK 09.12.24r.	WTOREK 10.12.24r.
<b>Śniadanie</b>	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3), ogórek zielony 40g, papryka czerwona 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 30g (1), <b>bułka grahamka 70g (1)</b> , masło 20g (7), pasta mięsno-warzywna 100g (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>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), ser topiony 40g (7), szynka wieprzowa 40g (6,9), ogórek konserwowy 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l.</b> <b>Jabłko 100g</b>	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), szynka z koperkiem 40g (6,9), pasztet drobiowo-wieprzowy 40g (1,3,9), pomidor 70g, sałata 10g, 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 100g (1), masło 20g (7), szynka gotowana 80g (6,9), papryka konserwowa 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).	Koktajl mleczno-owocowy b/c 0,2l (7).	Serek waniliowy b/c 150g (7).	Jogurt owocowy b/c 150g (7).	Kisiel owocowy b/c 0,3l.
<b>Obiad</b>	Ogórkowa z ziemniakami 0,4l (9), filet rybny panierowany 100g (1,3,4), sos jogurtowo-ziołowy 100 ml (7), ziemniaki 200g, surówka z białej kapusty 75g, warzywa gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Zupa jarzynowa z grysiem 0,4l (9), pulpet drobiowy 80g (1,3,9), sos pomidorowy 100 ml (1,7), makaron 200g (1,3), sałata z sosem winegret 75g, kalafior gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy panierowany 100g (1,3,9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ryż 200g, kapusta czerwona zasmażana 75g, szpinak gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Krupnik z mięsem 0,4l (1,9), kluski łyżką kładzione z szynką 300g (1,3,9), surówka z kapusty po żydowsku 75g, brokuł gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9), omlet mięsny 80g (1,3,9), sos koperkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, sałatka szwedzka 75g, buraczki z jabłkiem na ciepło 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.
<b>Kolacja</b>	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), jajo gotowane 50g (3), kiełbasa szynkowa 50g (6,9), pomidor 40g, papryka zielona 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), szynka z warzywami w galarecie 150g (6,9), polędwica z indyka 50g (6,9), herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta kanapkowa z wędliną i warzywami 60g (6,9), szynka z indyka 40g (6,9), pomidor 40g, ogórek kiszony 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy 50g (7), szynka drobiowo-wieprzowa 50g (6,9), pomidor 40g, ogórek zielony 40g, herbata b/c 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Bułka grahamka 70g (1), masło 10g (7), serek śmietankowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka grahamka 70g (1), jogurt owocowy b/c 150g (7).	Bułka grahamka 70g (1), skyr owocowy b/c 150g (7).	Wafle ryżowe 40g, serek homogenizowany b/c 150g (7).	Jogurt naturalny 150g (7).

**WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY**

Energia (kcal)	2500	2470	2520	2510	2490
Białko (g)	93	90	96	98	87
Tłuszcze (g)	88	87	90	87	84
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	25	26	27	27	28
Węglowodany (g)	334	332	330	334	347
cukry (g)	37	34	38	37	35
Błonnik (g)	25	26	25	26	26
Sól (g)	5,0	5,3	5,3	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 TŁUSZCZU od 01.12.-10.12.24r. (część I)**

Posiłek	NIEDZIELA 01.12.24r.	PONIEDZIAŁEK 02.12.24r.	WTOREK 03.12.24r.	ŚRODA 04.12.24r.	CZWARTEK 05.12.24r.
<b>Śniadanie</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), połudwica sopocka 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7)/</b> herbata ziołowa 0,25l.  <b>Gruszka pieczona 100g</b>	Manna mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serdelki drobiowe 120g (9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l.  <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), jajecznica z białek jaj z zieleniną na parze 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l.  <b>Banan 100g</b>	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 30g (1), <b>bułka pszenna 70g (1),</b> masło 15g (7), dżem 30g szynka z indyka 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7) /</b> herbata owocowa 0,25l. <b>Gruszka pieczona 100g</b>	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), szynka z koperkiem 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).	Sok warzywny 0,2l.	Koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7).	Serek homogenizowany 150g (7).	Kakao na mleku 0,25l (1,7), biszkopty 50g (1,3).
<b>Obiad</b>	Rosół jarski z makaronem 0,4l <b>(1,3,9),</b> filet drobiowy z pieca 80g (9), sos beszamelowy b/śm. 100 ml (1), ryż 200g, bukiet jarzyn gotowanych 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), naleśniki z dżemem 2 szt. (1,3,7), naleśniki z serem 2 szt. (1,3,7), sos jogurtowo-owocowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa ziemniaczana 0,4l (9), gulasz drobiowy 150g (1,7,9), kasza jęczmienna 200g (1), buraczki na ciepło 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ryżem 0,4l (9), leczo warzywne parówkami 200g (9), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9), udko z kością b/sk. z pieca 100g (9), sos cytrynowy b/śm. 100 ml (1), ziemniaki 200g, surówka z selera i marchwi 75g (9), fasolka szparagowa z tartą bułką 75g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), kielbasa szynkowa 50g (6,9), pasta z białek jaj 50g (3), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serek grani lekki 50g (7), szynka drobiowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta rybna z warzywami 60g (4,9), szynka wieprzowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serek kanapkowy lekki 50g (7), szynka gotowana 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), sałatka ryżowa z warzywami 120g (1,7,9), połudwica drobiowa 60g (6,9), herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), serek waniliowy 150g (7).
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY</b>					
Energia (kcal)	2460	2470	2520	2530	2515
Białko (g)	90	88	93	93	90
Tłuszcze (g)	79	81	84	86	82
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	25	24	26	26	23
Węglowodany (g)	347	349	348	346	355
cukry (g)	47	59	46	56	44
Błonnik (g)	24	24	23	25	23
Sól (g)	5,0	5,0	5,1	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 01.12.-10.12.24r. (część II)**

Posiłek	PIĄTEK 06.12.24r.	SOBOTA 07.12.24r.	NIEDZIELA 08.12.24r.	PONIEDZIAŁEK 09.12.24r.	WTOREK 10.12.24r.
<b>Śniadanie</b>	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (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>Banan 100g</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 30g (1), <b>bułka pszenna</b> 70g (1), masło 15g (7), pasta drobiowo-warzywna 100g (9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. <b>Gruszka pieczona 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), masło 15g (7), serek wiejski lekki 40g (7), szynka wieprzowa 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>	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), szynka z koperkiem 80g (6,9), 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 100g (1), masło 15g (7), szynka gotowana 50g (6,9), dżem 30g, 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 waniliowy 150g (7).	Jogurt owocowy 150g (7).	Kakao na mleku 0,25l (1,7), biszkopty 50g (1,3).
<b>Obiad</b>	Zupa koperkowa 0,4l (9), filet rybny z pieca 80g (4), sos jogurtowo-ziołowy 100 ml (7), ziemniaki 200g, warzywa gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa jarzynowa z grysiem 0,4l (9), pulpet drobiowy 80g (1,3,9), sos pomidorowy b/śm. 100 ml (1), makaron 200g (1,3), marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół jarski z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy gotowany 80g (9), sos potrawkowy b/śm. 100 ml (1), ryż 200g, szpinak gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l (1,9), kluski łyżką kładzione z szynką 300g (1,3,9), brokuł gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9), omlet drobiowy 80g (1,3,9), sos koperkowy b/śm. 100 ml (1), ziemniaki 200g, buraczki z jabłkiem na ciepło 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), twaróg chudy 75g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), dżem 40g, kiełbasa szynkowa 60g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), szynka z warzywami w galarecie 150g (6,9), polędwica z indyka 50g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta kanapkowa z wędliną i warzywami 60g (6,9), 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 drobiowo-wieprzowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek śmietankowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 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 naturalny 150g (7).

**WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY**

Energia (kcal)	2520	2510	2500	2510	2490
Białko (g)	92	90	95	90	89
Tłuszcze (g)	84	85	86	80	81
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	24	25	27	25	24
Węglowodany (g)	349	347	337	358	351
cukry (g)	56	39	44	45	45
Błonnik (g)	23	24	25	26	25
Sól (g)	5,1	5,2	5,1	5,0	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 ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO od 01.12.-10.12.24r. (część I)**

Posiłek	NIEDZIELA 01.12.24r.	PONIEDZIAŁEK 02.12.24r.	WTOREK 03.12.24r.	ŚRODA 04.12.24r.	CZWARTEK 05.12.24r.
<b>Śniadanie</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 40g (1,3,9), połudwica sopocka 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7)</b> / herbata ziołowa 0,25l. <b>Gruszka pieczona 100g</b>	Manna mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), jajecznica z zieleniną na parze 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. <b>Banan 100g</b>	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 30g (1), <b>bułka pszenna 70g (1)</b> , masło 20g (7), dżem 30g szynka z indyka 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7)</b> / herbata owocowa 0,25l. <b>Gruszka pieczona 100g</b>	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), szynka z koperkiem 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).	Sok warzywny 0,2l.	Koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7).	Serek homogenizowany 150g (7).	Kakao na mleku 0,25l (1,7), biszkopty 50g (1,3).
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), szynka wieprzowa z pieca 80g (9), sos beszamelowy 100 ml (1,7), ryż 200g, bukiet jarzyn gotowanych 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), naleśniki z dżemem 2 szt. (1,3,7), naleśniki z serem 2 szt. (1,3,7), sos jogurtowo-owocowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa ziemniaczana 0,4l (9), gulasz drobiowo-wieprzowy 150g (1,7,9), kasza jęczmienna 200g (1), buraczki na ciepło 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ryżem 0,4l (9), leczo warzywne z parówkami 200g (9), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9), udko z kością z pieca 100g (9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z selera i marchwi 75g (9), fasolka szparagowa z tartą bułką 75g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), kielbasa szynkowa 50g (6,9), jajo gotowane 50g (3), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serek grani 50g (7), szynka konserwowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta rybna z warzywami 60g (4,9), szynka wieprzowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy 50g (7), szynka gotowana 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), sałatka ryżowa z warzywami 120g (1,7,9), połudwica drobiowa 60g (6,9), herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), serek waniliowy 150g (7).
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY</b>					
Energia (kcal)	2500	2505	2590	2580	2560
Białko (g)	90	88	93	94	99
Tłuszcze (g)	85	90	88	87	90
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	26	29	30	28	29
Węglowodany (g)	344	336	357	355	339
cukry (g)	49	58	43	56	43
Błonnik (g)	24	25	24	25	26
Sól (g)	5,0	5,1	5,1	5,2	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 01.12.-10.12.24r. (część II)**

Posiłek	PIĄTEK 06.12.24r.	SOBOTA 07.12.24r.	NIEDZIELA 08.12.24r.	PONIEDZIAŁEK 09.12.24r.	WTOREK 10.12.24r.
<b>Śniadanie</b>	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (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>Banan 100g</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 30g (1), <b>bułka pszenna</b> 70g (1), masło 20g (7), pasta mięsno-warzywna 100g (9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l.  <b>Gruszka pieczona 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serek wiejski 40g (7), szynka wieprzowa 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>	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), szynka z koperkiem 40g (6,9), pasztet drobiowo-wieprzowy 40g (1,3,9), 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 100g (1), masło 20g (7), szynka gotowana 50g (6,9), dżem 30g, 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 waniliowy 150g (7).	Jogurt owocowy 150g (7).	Kakao na mleku 0,25l (1,7), biszkopty 50g (1,3).
<b>Obiad</b>	Zupa koperkowa 0,4l (9), filet rybny z pieca 80g (4), sos jogurtowo-ziołowy 100 ml (7), ziemniaki 200g, warzywa gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa jarzynowa z grysiem 0,4l (9), pulpet drobiowy 80g (1,3,9), sos pomidorowy 100 ml (1,7), makaron 200g (1,3), marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy gotowany 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ryż 200g, szpinak gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik z mięsem 0,4l (1,9), kluski łyżką kładzione z szynką 300g (1,3,9), brokuł gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9), omlet mięsny 80g (1,3,9), sos koperkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, buraczki z jabłkiem na ciepło 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), twaróg 75g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), kielbasa szynkowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), szynka z warzywami w galarecie 150g (6,9), polędwica z indyka 50g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta kanapkowa z wędliną i warzywami 60g (6,9), 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 drobiowo-wieprzowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek śmietankowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 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 naturalny 150g (7).
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY</b>					
Energia (kcal)	2550	2520	2580	2550	2510
Białko (g)	93	90	95	91	82
Tłuszcze (g)	87	89	90	88	89
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	25	27	29	26	28
Węglowodany (g)	349	340	348	349	365
cukry (g)	56	40	44	45	44
Blonnik (g)	23	24	24	25	25
Sól (g)	5,1	5,1	5,0	5,0	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.