

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta PODSTAWOWA od 11.12.-20.12.24r. (część I)

Posiłek	ŚRODA 11.12.24r.	CZWARTEK 12.12.24r.	PIĄTEK 13.12.24r.	SOBOTA 14.12.24r.	NIEDZIELA 15.12.24r.
Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), szynka wieprzowa 30g (6,9), ogórek konserwowy 40g, pomidor 40g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko 100g	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), ser żółty 40g (7), kiełbasa szynkowa 40g (6,9), papryka konserwowa 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Mandarynka 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z zieleniną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), salceson 40g (6,9), szynka z indyka 40g (6,9), ogórek konserwowy 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajecznica na parze z zieleniną 100g (3), pomidor 40g, ogórek zielony 40g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko 100g
Obiad	Brokułowa z ziemniakami 0,4l (9), bigos z kielbasą 200g (6,9), ziemniaki 200g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa z soczewicy 0,4l (9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos beszamelowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z selera i jabłka 75g (9), warzywa gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ryżem 0,4l (9), pulpet rybny 80g (1,3,4), sos chrzanowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z kiszzonej kapusty 75g, marchew gotowana 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa jarzynowa 0,4l (9), kaszotto mięsno-warzywne 200/80/75g (1,9), buraczki na ciepło 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy duszony 80g (9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ryż 200g, surówka z czerwonej kapusty 75g, brokuł gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka makaronowa z warzywami 120g (1,3,7,9), połędwica sopocka 60g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 50g (1,3,9), szynka drobiowa 50g (6,9), ogórek kiszony 40g, pomidor 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twarożek z koperkiem 100g (7), ogórek zielony 40g, papryka czerwona 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), ryba z warzywami w galarecie 150g (4,9), szynka wieprzowa 50g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka gotowana 60g (6,9), dżem 40g, ogórek kiszony 40g, papryka czerwona 40g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka wieprzowa 20g (6,9), 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)	2490	2510	2410	2525	2450
Białko (g)	87	90	90	88	95
Tłuszcze (g)	89	87	86	89	89
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	29	28	29	28	30
Węglowodany (g)	335	342	320	343	318
cukry (g)	35	37	37	38	46
Błonnik (g)	24	23	25	24	25
Sól (g)	5,3	5,1	5,0	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 PODSTAWOWA od 11.12.-20.12.24r. (część II)

Posiłek	PONIEDZIAŁEK 16.12.24r.	WTOREK 17.12.24r.	ŚRODA 18.12.24r.	CZWARTEK 19.12.24r.	PIĄTEK 20.12.24r.
Śniadanie	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), ser topiony 40g (7), szynka z koperkiem 40g (6,9), papryka konserwowa 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Mandarynka 100g	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), szynka gotowana 30g (6,9), papryka czerwona 40g, ogórek zielony 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), kiełbasa szynkowa 40g (6,9), dżem 40g, pomidor 40g, ogórek zielony 40g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (9), musztarda 10g (10), papryka konserwowa 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko 100g	Manna na mleku 0,3l (1,7), 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. Mandarynka 100g
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), racuchy z jabłkiem 300g (1,3,7), sos jogurtowo-owocowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krem z białych warzyw z grzankami 0,4l (1,7,9), kotlet schabowy panierowany 100g (1,3,9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, sałatka szwedzka 75g, marchewka z groszkiem 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik z mięsem 0,4l (1,9), gulasz z żołądków drobiowych z warzywami 150 ml (1,7,9), makaron 200g (1,3), surówka z selera, marchwi i jabłka 75g (9), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l (9), udko z kością z pieca 100g (9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, sałatka z buraczków 75g, fasolka szparagowa gotowana 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Grochowa z ziemniakami 0,4l (9), filet rybny panierowany 100g (1,3,4), sos szpinakowy 100 ml (7), ziemniaki 200g, Colesław z zieloną pietruszką 75g, bukiet jarzyn gotowanych 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), paszтет drobiowo-wieprzowy 50g (1,3,9), szynka drobiowa 50g (6,9), pomidor 40g, ogórek konserwowy 40g, herbata 0,25l.	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 konserwowa 50g (6,9), pomidor 40g, ogórek kiszony 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka jarzynowa 120g (7,9), szynka wieprzowa 60g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), ser twarogowy 75g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), kiełbasa szynkowa 20g (6,9), 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 łaciący 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).

WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY

Energia (kcal)	2410	2500	2430	2450	2450
Białko (g)	87	92	89	89	86
Tłuszcze (g)	84	87	88	85	85
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	24	25	28	24	26
Węglowodany (g)	327	337	321	332	333
cukry (g)	46	39	47	33	46
Blonnik (g)	23	23	24	24	24
Sól (g)	4,9	4,9	5,1	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 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW od 11.12.-20.12.24r. (część I)

Posiłek	ŚRODA 11.12.24r.	CZWARTEK 12.12.24r.	PIĄTEK 13.12.24r.	SOBOTA 14.12.24r.	NIEDZIELA 15.12.24r.
Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 30g (1), bułka grahamka 70g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), szynka wieprzowa 30g (6,9), ogórek konserwowy 40g, pomidor 40g, kakao na mleku b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. Jabłko 100g	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), ser żółty 40g (7), kiełbasa szynkowa 40g (6,9), papryka konserwowa 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. Mandarynka 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z zieleniną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. Gruszka 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 30g (1), bułka grahamka 70g (1), masło 20g (7), salceson 40g (6,9), szynka 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. Jabłko 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), jajecznicza na parze z zieleniną 100g (3), pomidor 40g, ogórek zielony 40g, kakao na mleku b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. Mandarynka 100g
II śniadanie	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.
Obiad	Brokułowa z ziemniakami 0,4l (9), bigos z kiełbasą 200g (6,9), ziemniaki 200g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Zupa z soczewicy 0,4l (9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos beszamelowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z selera i jabłka 75g (9), warzywa gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Szpinakowa z ryżem 0,4l (9), pulpet rybny 80g (1,3,4), sos chrzanowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z kiszonej kapusty 75g, kalefior gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Zupa jarzynowa 0,4l (9), kaszotto mięsno-warzywne 200/80/75g (1,9), buraczki na ciepło 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy duszony 80g (9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ryż 200g, surówka z czerwonej kapusty 75g, brokuł gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.
Kolacja	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), sałatka makaronowa z warzywami 120g (1,3,7,9), polędwica sopocka 60g (6,9), herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), paszтет drobiowo-wieprzowy 50g (1,3,9), szynka drobiowa 50g (6,9), ogórek kiszony 40g, pomidor 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), twarożek z koperkiem 100g (7), ogórek zielony 40g, papryka czerwona 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), ryba z warzywami w galarecie 150g (4,9), szynka wieprzowa 50g (6,9), herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), szynka gotowana 60g (6,9), ser żółty 40g (7), ogórek kiszony 40g, papryka czerwona 40g, herbata b/c 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka grahamka 70g (1), skyr owocowy b/c 150g (7).	Wafle ryżowe 40g, jogurt naturalny 150g (7).	Bułka grahamka 70g (1), masło 10g (7), szynka wieprzowa 20g (6,9), 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)	2480	2500	2510	2530	2520
Białko (g)	91	90	95	97	98
Tłuszcze (g)	86	88	88	85	87
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	26	28	30	28	30
Węglowodany (g)	336	337	335	345	334
cukry (g)	36	39	37	35	36
Błonnik (g)	24	25	25	26	25
Sól (g)	5,3	5,0	5,2	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 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW od 11.12.-20.12.24r. (część II)

Posiłek	PONIEDZIAŁEK 16.12.24r.	WTOREK 17.12.24r.	ŚRODA 18.12.24r.	CZWARTEK 19.12.24r.	PIĄTEK 20.12.24r.
Śniadanie	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), ser topiony 40g (7), szynka z koperkiem 40g (6,9), papryka konserwowa 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. Gruszka 100g	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), szynka gotowana 30g (6,9), papryka czerwona 40g, ogórek zielony 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. Jabłko 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 30g (1), bułka grahamka 70g (1) , masło 20g (7), kiełbasa szynkowa 80g (6,9), pomidor 40g, ogórek zielony 40g, kakao na mleku b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. Mandarynka 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (9), musztarda 10g (10), papryka konserwowa 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. Gruszka 100g	Manna na mleku 0,3l (1,7), 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. Jabłko 100g
II śniadanie	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.
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), jaja sadzone 100g (3), sos koperkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), warzywa gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Krem z białych warzyw z grzankami 0,4l (1,7,9), kotlet schabowy panierowany 100g (1,3,9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, sałatka szwedzka 75g, brokuł gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Krupnik z mięsem 0,4l (1,9), gulasz z żołądków drobiowych z warzywami 150 ml (1,7,9), makaron 200g (1,3), surówka z selera, marchwi i jabłka 75g (9), kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l (9), udko z kością z pieca 100g (9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, sałatka z buraczków 75g, fasolka szparagowa gotowana 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Grochowa z ziemniakami 0,4l (9), filet rybny panierowany 100g (1,3,4), sos szpinakowy 100 ml (7), ziemniaki 200g, Colesław z zieloną pietruszką 75g, bukiet jarzyn gotowanych 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.
Kolacja	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 50g (1,3,9), szynka drobiowa 50g (6,9), pomidor 40g, ogórek konserwowy 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsno-warzywna 60g (4,9), szynka z indyka 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy 50g (7), szynka konserwowa 50g (6,9), pomidor 40g, ogórek kiszony 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), sałatka jarzynowa 120g (7,9), szynka wieprzowa 60g (6,9), 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.
Posiłek nocny	Bułka grahamka 70g (1), masło 10g (7), kiełbasa szynkowa 20g (6,9), 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)	2470	2520	2500	2530	2460
Białko (g)	92	92	94	96	89
Tłuszcze (g)	85	89	87	88	86
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	25	28	25	25	24
Węglowodany (g)	335	338	336	339	333
cukry (g)	36	36	37	35	33
Błonnik (g)	25	27	24	25	24
Sól (g)	5,0	5,0	5,1	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 diety ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU od 11.12.-20.12.24r. (część I)

Posiłek	ŚRODA 11.12.24r.	CZWARTEK 12.12.24r.	PIĄTEK 13.12.24r.	SOBOTA 14.12.24r.	NIEDZIELA 15.12.24r.
Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 15g (7), pasta z białek jaj 50g (3), szynka wieprzowa 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serek kanapkowy lekki 40g (7), kiełbasa szynkowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Mandarynka 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta z białek jaj z zieleniną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 15g (7), szynka z indyka 55g (6,9), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), jajecznicza z białek jaj na parze z zieleniną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g
II śniadanie	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).
Obiad	Brokułowa z ziemniakami 0,4l (9), potrawka drobiowa z jarzynami 150 ml (1,9), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa koperkowa 0,4l (9), udko luzowane b/sk. z pieca 80g (9), sos beszamelowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z selera i jabłka 75g (9), warzywa gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ryżem 0,4l (9), pulpet rybny 80g (1,3,4), sos cytrynowy b/śm. 100 ml (1), ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa jarzynowa 0,4l (9), kaszotto mięsno-warzywne 200/80/75g (1,9), buraczki na ciepło 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół jarski z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy duszony 80g (9), sos pietruszkowy b/śm. 100 ml (1), ryż 200g, brokuł gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), sałatka makaronowa z warzywami 120g (1,3,7,9), połudwica sopočka 60g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), dżem 40g, szynka drobiowa 60g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), twarożek chudy z koperkiem 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 wieprzowa 50g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), szynka gotowana 60g (6,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka wieprzowa 20g (6,9), 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)	2520	2515	2500	2510	2495
Białko (g)	88	89	93	90	90
Tłuszcze (g)	84	85	80	79	81
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	22	23	24	24	25
Węglowodany (g)	353	349	352	360	350
cukry (g)	41	40	43	43	53
Błonnik (g)	25	24	25	24	25
Sól (g)	5,2	5,1	5,3	5,2	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 11.12.-20.12.24r. (część II)

Posiłek	PONIEDZIAŁEK 16.12.24r.	WTOREK 17.12.24r.	ŚRODA 18.12.24r.	CZWARTEK 19.12.24r.	PIĄTEK 20.12.24r.
Śniadanie	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serek łaciaty lekki 40g (7), szynka z koperkiem 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Mandarynka 100g	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), szynka gotowana 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 15g (7), kiełbasa szynkowa 40g (6,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Kasza jęczmienna na 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 ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Manna na mleku 0,3l (1,7), 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. Mandarynka 100g
II śniadanie	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).
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), racuchy z jabłkiem 300g (1,3,7), sos jogurtowo-owocowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krem z białych warzyw z grzankami 0,4l (1,7,9), schab gotowany 80g (9), sos potrawkowy b/śm. 100 ml (1), ziemniaki 200g, marchewka z groszkiem 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l (1,9), kurczak w sosie brokułowym 150 ml (1,9), makaron 200g (1,3), surówka z selera, marchwi i jabłka 75g (9), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l (9), udko z kością b/sk. z pieca 100g (9), sos cytrynowy b/śm. 100 ml (1), ziemniaki 200g, sałatka z buraczków 75g, fasolka szparagowa gotowana 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa ziemniaczana 0,4l (9), filet rybny z pieca 100g (4), sos szpinakowy 100 ml (7), ziemniaki 200g, bukiet jarzyn gotowanych 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta kanapkowa z wędliny i warzyw 100g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta drobiowo-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 drobiowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), sałatka jarzynowa 120g (7,9), szynka wieprzowa 60g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), ser twarogowy chudy 75g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), kiełbasa szynkowa 20g (6,9), 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)	2480	2520	2490	2530	2470
Białko (g)	91	91	94	90	88
Tłuszcze (g)	83	83	82	84	80
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	24	25	23	23	22
Węglowodany (g)	344	351	345	353	350
cukry (g)	43	45	51	37	52
Blonnik (g)	23	23	22	24	22
Sól (g)	5,0	5,0	5,1	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 SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO od 11.12.-20.12.24r. (część I)

Posiłek	ŚRODA 11.12.24r.	CZWARTEK 12.12.24r.	PIĄTEK 13.12.24r.	SOBOTA 14.12.24r.	NIEDZIELA 15.12.24r.
Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), szynka wieprzowa 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy 40g (7), kiełbasa szynkowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z zieleniną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), szynka z indyka 55g (6,9), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), jajecznica na parze z zieleniną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g
II śniadanie	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).
Obiad	Brokułowa z ziemniakami 0,4l (9), potrawka drobiowa z jarzynami 150ml (1,7,9), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa koperkowa 0,4l (9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos beszamelowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z selera i jabłka 75g (9), warzywa gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ryżem 0,4l (9), pulpet rybny 80g (1,3,4), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa jarzynowa 0,4l (9), kaszotto mięsno-warzywne 200/80/75g (1,9), buraczki na ciepło 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy duszony 80g (9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ryż 200g, brokuł gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), sałatka makaronowa z warzywami 120g (1,3,7,9), połędwica sopocka 60g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 50g (1,3,9), szynka drobiowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), twarożek z koperkiem 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 wieprzowa 50g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), szynka gotowana 60g (6,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka wieprzowa 20g (6,9), 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)	2520	2515	2500	2510	2495
Białko (g)	88	89	93	90	90
Tłuszcze (g)	84	85	80	79	81
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	22	23	24	24	25
Węglowodany (g)	353	349	352	360	350
cukry (g)	40	42	45	43	54
Błonnik (g)	25	24	25	24	25
Sól (g)	5,2	5,1	5,3	5,2	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 LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO od 11.12.-20.12.24r. (część II)

Posiłek	PONIEDZIAŁEK 16.12.24r.	WTOREK 17.12.24r.	ŚRODA 18.12.24r.	CZWARTEK 19.12.24r.	PIĄTEK 20.12.24r.
Śniadanie	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serek łaciąty 40g (7), szynka z koperkiem 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), szynka gotowana 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7), kielbasa szynkowa 40g (6,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Kasza jęczmienna na 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 ziołowa 0,25l. Banan 100g	Manna na mleku 0,3l (1,7), 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. Jabłko pieczone 100g
II śniadanie	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).
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), racuchy z jabłkiem 300g (1,3,7), sos jogurtowo-owocowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krem z białych warzyw z grzankami 0,4l (1,7,9), schab gotowany 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, marchewka z groszkiem 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik z mięsem 0,4l (1,9), kurczak w sosie śmietanowo-brokulowym 150 ml (1,7,9), makaron 200g (1,3), surówka z selera, marchwi i jabłka 75g (9), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l (9), udko z kością z pieca 100g (9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, sałatka z buraczków 75g, fasolka szparagowa gotowana 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa ziemniaczana 0,4l (9), filet rybny z pieca 100g (4), sos szpinakowy 100 ml (7), ziemniaki 200g, bukiet jarzyn gotowanych 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), paszтет drobiowo-wieprzowy 50g (1,3,9), szynka drobiowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	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 konserwowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), sałatka jarzynowa 120g (7,9), szynka wieprzowa 60g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), ser twarogowy 75g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), kielbasa szynkowa 20g (6,9), 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 łaciąty 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2500	2540	2510	2550	2500
Białko (g)	91	92	94	90	89
Tłuszcze (g)	84	85	84	85	82
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	24	25	26	23	24
Węglowodany (g)	345	352	340	356	352
cukry (g)	51	45	53	38	52
Błonnik (g)	23	23	22	24	22
Sól (g)	5,0	5,0	5,1	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 BOGATOBIAŁKOWA od 11.12.-20.12.24r. (część I)

Posiłek	ŚRODA 11.12.24r.	CZWARTEK 12.12.24r.	PIĄTEK 13.12.24r.	SOBOTA 14.12.24r.	NIEDZIELA 15.12.24r.
Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), szynka wieprzowa 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy 40g (7), kiełbasa szynkowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Mandarynka 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z zieleniną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), szynka z indyka 55g (6,9), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajecznicza na parze z zieleniną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g
II śniadanie	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).
Obiad	Brokułowa z ziemniakami 0,4l (9), potrawka drobiowa z jarzynami 150ml (1,7,9), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa koperkowa 0,4l (9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos beszamelowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z selera i jabłka 75g (9), warzywa gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ryżem 0,4l (9), pulpet rybny 80g (1,3,4), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa jarzynowa 0,4l (9), kaszotto mięsno-warzywne 200/80/75g (1,9), buraczki na ciepło 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy duszony 80g (9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ryż 200g, brokuł gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka makaronowa z warzywami 120g (1,3,7,9), poledwica sopocka 60g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 50g (1,3,9), szynka drobiowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twarożek z koperkiem 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 wieprzowa 50g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka gotowana 60g (6,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka wieprzowa 20g (6,9), 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)	2590	2570	2550	2620	2580
Białko (g)	94	95	96	98	100
Tłuszcze (g)	90	88	87	90	89
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	29	27	25	30	27
Węglowodany (g)	351	349	346	343	345
cukry (g)	40	44	45	47	55
Błonnik (g)	25	24	26	25	24
Sól (g)	5,0	5,2	5,3	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 BOGATOBIAŁKOWA od 11.12.-20.12.24r. (część II)

Posiłek	PONIEDZIAŁEK 16.12.24r.	WTOREK 17.12.24r.	ŚRODA 18.12.24r.	CZWARTEK 19.12.24r.	PIĄTEK 20.12.24r.
Śniadanie	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek łaciąty 40g (7), szynka z koperkiem 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Mandarynka 100g	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), szynka gotowana 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), kielbasa szynkowa 40g (6,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Kasza jęczmienna na 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 ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Manna na mleku 0,3l (1,7), 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. Mandarynka 100g
II śniadanie	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).
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), racuchy z jabłkiem 300g (1,3,7), sos jogurtowo-owocowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krem z białych warzyw z grzankami 0,4l (1,7,9), schab gotowany 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, marchewka z groszkiem 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik z mięsem 0,4l (1,9), kurczak w sosie śmietanowo-brokulowym 150 ml (1,7,9), makaron 200g (1,3), surówka z selera, marchwi i jabłka 75g (9), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l (9), udko z kością z pieca 100g (9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, sałatka z buraczków 75g, fasolka szparagowa gotowana 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa ziemniaczana 0,4l (9), filet rybny z pieca 100g (4), sos szpinakowy 100 ml (7), ziemniaki 200g, bukiet jarzyn gotowanych 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), paszтет drobiowo-wieprzowy 50g (1,3,9), szynka drobiowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	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 konserwowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka jarzynowa 120g (7,9), szynka wieprzowa 60g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), ser twarogowy 75g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), kielbasa szynkowa 20g (6,9), 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 łaciąty 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2540	2590	2500	2520	2580
Białko (g)	94	98	100	95	98
Tłuszcze (g)	86	91	89	89	88
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	26	29	27	26	25
Węglowodany (g)	351	346	347	352	346
cukry (g)	51	47	55	42	55
Błonnik (g)	25	26	24	25	25
Sól (g)	5,0	5,0	5,2	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 ŁATWOSTRAWNA od 11.12.-20.12.24r. (część I)

Posiłek	ŚRODA 11.12.24r.	CZWARTEK 12.12.24r.	PIĄTEK 13.12.24r.	SOBOTA 14.12.24r.	NIEDZIELA 15.12.24r.
Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), szynka wieprzowa 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy 40g (7), kiełbasa szynkowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Mandarynka 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z zieleniną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), szynka z indyka 55g (6,9), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajecznicza na parze z zieleniną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g
Obiad	Brokułowa z ziemniakami 0,4l (9), potrawka drobiowa z jarzynami 150ml (1,7,9), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa koperkowa 0,4l (9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos beszamelowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z selera i jabłka 75g (9), warzywa gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ryżem 0,4l (9), pulpet rybny 80g (1,3,4), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa jarzynowa 0,4l (9), kaszotto mięsno-warzywne 200/80/75g (1,9), buraczki na ciepło 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy duszony 80g (9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ryż 200g, brokuł gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka makaronowa z warzywami 120g (1,3,7,9), połędwica sopocka 60g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 50g (1,3,9), szynka drobiowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twarożek z koperkiem 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 wieprzowa 50g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka gotowana 60g (6,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka wieprzowa 20g (6,9), 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)	2460	2510	2410	2525	2450
Białko (g)	87	90	90	88	95
Tłuszcze (g)	87	87	86	89	89
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	27	28	29	28	30
Węglowodany (g)	330	342	320	343	318
cukry (g)	35	37	37	38	46
Błonnik (g)	24	23	25	24	25
Sól (g)	5,1	5,1	5,0	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 od 11.12.-20.12.24r. (część II)

Posiłek	PONIEDZIAŁEK 16.12.24r.	WTOREK 17.12.24r.	ŚRODA 18.12.24r.	CZWARTEK 19.12.24r.	PIĄTEK 20.12.24r.
Śniadanie	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek łaciaty 40g (7), szynka z koperkiem 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Mandarynka 100g	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), szynka gotowana 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), kielbasa szynkowa 40g (6,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Kasza jęczmienna na 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 ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Manna na mleku 0,3l (1,7), 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. Mandarynka 100g
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), racuchy z jabłkiem 300g (1,3,7), sos jogurtowo-owocowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krem z białych warzyw z grzankami 0,4l (1,7,9), schab gotowany 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, marchewka z groszkiem 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik z mięsem 0,4l (1,9), kurczak w sosie śmietanowo-brokulowym 150 ml (1,7,9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), makaron 200g (1,3), surówka z selera, marchwi i jabłka 75g (9), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l (9), udko z kością z pieca 100g (9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, sałatka z buraczków 75g, fasolka szparagowa gotowana 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa ziemniaczana 0,4l (9), filet rybny z pieca 100g (4), sos szpinakowy 100 ml (7), ziemniaki 200g, bukiet jarzyn gotowanych 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 50g (1,3,9), szynka drobiowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	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 konserwowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka jarzynowa 120g (7,9), szynka wieprzowa 60g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), ser twarogowy 75g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), kielbasa szynkowa 20g (6,9), 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)	2410	2450	2400	2420	2450
Białko (g)	87	92	91	89	86
Tłuszcze (g)	84	84	86	83	85
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	24	24	27	23	26
Węglowodany (g)	327	332	316	330	333
cukry (g)	46	39	47	33	46
Błonnik (g)	23	23	24	24	24
Sól (g)	4,9	4,7	5,1	4,9	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.