

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta BOGATOBIAŁKOWA od 31.12.24r.-09.01.25r. (część I)

Posiłek	WTOREK 31.12.24r.	ŚRODA 01.01.25r.	CZWARTEK 02.01.25r.	PIĄTEK 03.01.25r.	SOBOTA 04.01.25r.
Śniadanie	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), miód 25g, serek kanapkowy 55g (7), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), połędwica sopocka 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), kielbasa szynkowa 40g (6,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Mandarynka 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), szynka gotowana 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 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	Zupa koperkowa 0,4l (9), potrawka mięsna z jarzynami 150g (9), ziemniaki 200g, surówka z selera i jabłka 75g (9), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ryżem 0,4l (9), filet drobiowy gotowany 100g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, warzywa gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa ziemniaczana 0,4l (9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, ziemniaki 200g, fasolka szparagowa z tartą bułką 150g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa krem z białych warzyw z grzankami 0,4l (1,7), kotlet mielony z ryby 80g (1,3,4), sos grecki 150 ml (1,9), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa jarzynowa 0,4l (9), kurczak w sosie śmietanowo-szpinakowym 80/100/75g (1,7,9), makaron 200g (1,3), surówka z marchwi i jabłka 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka makaronowa z warzywami 120g (1,3,9), szynka konserwowa 60g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek łaciaty 50g (7), szynka wieprzowa 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), twarożek z zieloną pietruszką 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jaja z warzywami w galarecie 150g (9), szynka z koperkiem 50g (6,9), 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), serek śmietankowy 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)	2650	2500	2600	2620	2610
Białko (g)	95	92	95	96	95
Tłuszcze (g)	90	89	87	86	87
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	29	29	25	24	24
Węglowodany (g)	354	348	344	354	344
cukry (g)	54	37	46	42	44
Błonnik (g)	26	24	26	25	25
Sól (g)	5,3	5,2	5,0	5,3	5,1

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta BOGATOBIAŁKOWA od 31.12.24r.-09.01.25r. (część II)

Posiłek	NIEDZIELA 05.01.25r.	PONIEDZIAŁEK 06.01.25r.	WTOREK 07.01.25r.	ŚRODA 08.01.25r.	CZWARTEK 09.01.25r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy 40g (7), połędwica sopocka 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 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 owocowa 0,25l. Mandarynka 100g	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajecznicza z zieleciną na parze 100g (3), 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), dżem 30g szynka z indyka 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Manna 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. Banan 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	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), szynka wieprzowa z pieca 80g (9), sos beszamelowy 100 ml (1,7), ryż 200g, brokuł gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,3l (9), omlet mięsny 100g (1,3,9), sos koperkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, kalafior gotowany z tartą bułką 150g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,3l (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.	Brokułowa z ziemniakami 0,4l (9), pieczeń rzymska 80g (1,3,9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), kasza jęczmienna 200g (1), buraczki na ciepło 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l (1,9), udko z kością z pieca 100g (9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), kopytka 200g (1,3), surówka z selera i marchwi 75g (9), warzywa gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	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), paszтет drobiowo-wieprzowy 50g (1,3,9), 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 śmietankowy 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.
Posiłek nocny	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), kielbasa szynkowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g (1,7), skyr owocowy 150g (7).	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek łąciaty 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.

WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY

Energia (kcal)	2550	2620	2610	2600	2520
Białko (g)	95	98	95	97	95
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)	41	44	45	57	44
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 ŁATWOSTRAWNA od 31.12.24r.-09.01.25r. (część I)

Posiłek	WTOREK 31.12.24r.	ŚRODA 01.01.25r.	CZWARTEK 02.01.25r.	PIĄTEK 03.01.25r.	SOBOTA 04.01.25r.
Śniadanie	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), miód 25g, serek kanapkowy 55g (7), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), połędwica sopocka 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), kiełbasa szynkowa 40g (6,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Mandarynka 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), szynka gotowana 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g
Obiad	Zupa koperkowa 0,4l (9), potrawka mięsna z jarzynami 150g (9), ziemniaki 200g, surówka z selera i jabłka 75g (9), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ryżem 0,4l (9), filet drobiowy gotowany 100g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, warzywa gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa ziemniaczana 0,4l (9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, fasolka szparagowa z tartą bułką 150g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa krem z białych warzyw z grzankami 0,4l (1,7), kotlet mielony z ryby 80g (1,3,4), sos grecki 150 ml (1,9), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa jarzynowa 0,4l (9), kurczak w sosie śmietanowo-szpinakowym 80/100/75g (1,7,9), makaron 200g (1,3), surówka z marchwi i jabłka 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka makaronowa z warzywami 120g (1,3,9), szynka konserwowa 60g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek łaciaty 50g (7), szynka wieprzowa 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), twarożek z zieloną pietruszką 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jaja z warzywami w galarecie 150g (9), szynka z koperkiem 50g (6,9), 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), serek śmietankowy 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)	2550	2400	2450	2440	2500
Białko (g)	87	87	87	89	90
Tłuszcze (g)	87	83	84	86	86
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	30	24	23	25	23
Węglowodany (g)	355	327	337	326	344
cukry (g)	46	30	42	36	36
Błonnik (g)	26	22	24	25	23
Sól (g)	5,3	5,0	4,9	5,3	5,0

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA od 31.12.24r.-09.01.25r. (część II)

Posiłek	NIEDZIELA 05.01.25r.	PONIEDZIAŁEK 06.01.25r.	WTOREK 07.01.25r.	ŚRODA 08.01.25r.	CZWARTEK 09.01.25r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy 40g (7), połędwica sopocka 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7)/ herbata ziołowa 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 owocowa 0,25l. Mandarynka 100g	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajecznicza z zieleciną na parze 100g (3), 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), dżem 30g szynka z indyka 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Manna 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. Banan 100g
Obiad	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), szynka wieprzowa z pieca 80g (9), sos beszamelowy 100 ml (1,7), ryż 200g, brokuł gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,3l (9), omlet mięsny 100g (1,3,9), sos koperkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, kalefior gotowany z tartą bułką 150g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,3l (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.	Brokułowa z ziemniakami 0,4l (9), pieczeń rzymska 80g (1,3,9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), kasza jęczmienna 200g (1), buraczki na ciepło 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l (1,9), udko z kością z pieca 100g (9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), kopytka 200g (1,3), surówka z selera i marchwi 75g (9), warzywa gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	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), pasztet drobiowo-wieprzowy 50g (1,3,9), 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 śmietankowy 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.
Posiłek nocny	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), kielbasa szynkowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g (1,7), skyr owocowy 150g (7).	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek łaciaty 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.
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)	35	37	39	51	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 PODSTAWOWA od 31.12.24r.-09.01.25r. (część I)

Posiłek	WTOREK 31.12.24r.	ŚRODA 01.01.25r.	CZWARTEK 02.01.25r.	PIĄTEK 03.01.25r.	SOBOTA 04.01.25r.
Śniadanie	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), miód 25g, serek kanapkowy 55g (7), ogórek zielony 40g, papryka czerwona 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), połędwica sopocka 30g (6,9), pomidor 40g, papryka zielona 40g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), kielbasa szynkowa 40g (6,9), dżem 40g, ogórek konserwowy 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Mandarynka 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), salceson drobiowy 40g (6,9), szynka gotowana 40g (6,9), pomidor 40g, ogórek konserwowy 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko 100g
Obiad	Zupa koperkowa 0,4l (9), fasolka po bretońsku 200g (9), ziemniaki 200g, surówka z selera i jabłka 75g (9), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ryżem 0,4l (9), filet drobiowy panierowany 100g (1,3,9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, kiszona zasmażana kapusta 75g, warzywa gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Ogórkowa z ziemniakami 0,4l (9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z czerwonej kapusty 75g, fasolka szparagowa z tartą bułką 75g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa krem z białych warzyw z grzankami 0,4l (1,7), kotlet mielony z ryby 80g (1,3,4), sos grecki 150 ml (1,9), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa jarzynowa 0,4l (9), kurczak w sosie śmietanowo-szpinakowym 80/100/75g (1,7,9), makaron 200g (1,3), surówka z marchwi i jabłka 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka makaronowa z warzywami 120g (1,3,9), szynka konserwowa 60g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), ser żółty 50g (7), szynka wieprzowa 50g (6,9), papryka konserwowa 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), ogórek kiszony 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twarożek z zieloną pietruszką 100g (7), papryka czerwona 40g, ogórek zielony 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jaja z warzywami w galarecie 150g (9), szynka z koperkiem 50g (6,9), 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), serek śmietankowy 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)	2550	2455	2450	2440	2520
Białko (g)	87	88	87	91	93
Tłuszcze (g)	87	86	84	86	86
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	30	26	23	25	23
Węglowodany (g)	355	332	337	326	344
cukry (g)	46	33	42	36	36
Błonnik (g)	26	22	24	25	23
Sól (g)	5,3	5,1	5,2	5,3	5,0

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta PODSTAWOWA od 31.12.24r.-09.01.25r. (część II)

Posiłek	NIEDZIELA 05.01.25r.	PONIEDZIAŁEK 06.01.25r.	WTOREK 07.01.25r.	ŚRODA 08.01.25r.	CZWARTEK 09.01.25r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), ser topiony 40g (7), połędwica sopocka 40g (6,9), ogórek kiszony 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 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 czerwona 40g, ogórek zielony 40g, 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), jajecznicza z zieleciną na parze 100g (3), pomidor 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), dżem 30g szynka z indyka 50g (6,9), pomidor 40g, ogórek kiszony 40g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko 100g	Manna 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. Banan 100g
Obiad	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, brokuł gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,3l (9), omlet mięsny 100g (1,3,9), sos koperkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, sałatka z kiszonych ogórków 75g, kalafior gotowany z tartą bułką 75g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z fasolą i ziemniakami 0,3l (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.	Brokułowa z ziemniakami 0,4l (9), pieczeń rzymska 80g (1,3,9), sos pieczarkowy 100 ml (1,7), kasza jęczmienna 200g (1), Colesław z zieloną pietruszką 75g, buraczki na ciepło 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l (1,9), udko z kością z pieca 100g (9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), kopytka 200g (1,3), surówka z selera i marchwi 75g (9), warzywa gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	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), pasztet drobiowo-wieprzowy 50g (1,3,9), 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 śmietankowy 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), połędwica drobiowa 60g (6,9), herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), kiełbasa szynkowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g (1,7), skyr owocowy 150g (7).	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek łaciaty 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.
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)	35	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 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW od 31.12.24r.-09.01.25r. (część I)

Posiłek	WTOREK 31.12.24r.	ŚRODA 01.01.25r.	CZWARTEK 02.01.25r.	PIĄTEK 03.01.25r.	SOBOTA 04.01.25r.
Śniadanie	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 30g (1), bułka grahamka 70g (1), masło 20g (7), szynka drobiowa 30g (7), serek kanapkowy 50g (7), ogórek zielony 40g, papryka czerwona 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. Jabłko 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), połędwica sopocka 30g (6,9), pomidor 40g, papryka zielona 40g, kakao na mleku b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. Gruszka 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), kielbasa szynkowa 80g (6,9), ogórek konserwowy 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. Mandarynka 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. Gruszka 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 30g (1), bułka grahamka 70g (1), masło 20g (7), salceson drobiowy 40g (6,9), szynka gotowana 40g (6,9), pomidor 40g, ogórek konserwowy 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. Jabłko 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	Zupa koperkowa 0,4l (9), fasolka po bretońsku 200g (9), ziemniaki 200g, surówka z selera i jabłka 75g (9), kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Szpinakowa z ryżem 0,4l (9), filet drobiowy panierowany 100g (1,3,9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, kiszona zasmażana kapusta 75g, warzywa gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Ogórkowa z ziemniakami 0,4l (9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z czerwonej kapusty 75g, fasolka szparagowa z tartą bułką 75g (1), kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Zupa krem z białych warzyw z grzankami 0,4l (1,7), kotlet mielony z ryby 80g (1,3,4), sos grecki 150 ml (1,9), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Zupa jarzynowa 0,4l (9), kurczak w sosie śmietanowo-szpinakowym 80/100/75g (1,7,9), makaron 200g (1,3), surówka z marchwi i jabłka 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.
Kolacja	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), sałatka makaronowa z warzywami 120g (1,3,9), szynka konserwowa 60g (6,9), herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), ser żółty 50g (7), szynka wieprzowa 50g (6,9), papryka konserwowa 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsno-warzywna 60g (4,9), szynka z indyka 40g (6,9), ogórek kiszony 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), twarożek z zieloną pietruszką 100g (7), papryka czerwona 40g, ogórek zielony 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), jaja z warzywami w galarecie 150g (9), szynka z koperkiem 50g (6,9), 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), serek śmietankowy 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)	2500	2480	2460	2500	2510
Białko (g)	90	92	88	89	90
Tłuszcze (g)	89	88	85	84	85
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	27	25	23	24	23
Węglowodany (g)	335	330	336	347	347
cukry (g)	35	36	37	35	34
Blonnik (g)	24	25	24	25	25
Sól (g)	5,2	5,1	5,0	5,2	5,0

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW od 31.12.24r.-09.01.25r. (część II)

Posiłek	NIEDZIELA 05.01.25r.	PONIEDZIAŁEK 06.01.25r.	WTOREK 07.01.25r.	ŚRODA 08.01.25r.	CZWARTEK 09.01.25r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), ser topiony 40g (7), połędwica sopocka 40g (6,9), ogórek kiszony 70g, sałata 10g, kakao na mleku b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. Gruszka 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (9), musztarda 10g (10), papryka czerwona 40g, ogórek zielony 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. Mandarynka 100g	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), 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. Gruszka 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 30g (1), bułka grahamka 70g (1) , masło 20g (7), szynka z indyka 80g (6,9), pomidor 40g, ogórek kiszony 40g, kakao na mleku b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. Jabłko 100g	Manna 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. Mandarynka 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	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, brokuł gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,3l (9), omlet mięsny 100g (1,3,9), sos koperkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, sałatka z kiszonych ogórków 75g, kalaftor gotowany z tartą bułką 75g (1), kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,3l (9), kotlet sojowy 80g (1,3,6), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), bukiet jarzyn gotowanych 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Brokułowa z ziemniakami 0,4l (9), pieczeń rzymska 80g (1,3,9), sos pieczarkowy 100 ml (1,7), kasza jęczmienna 200g (1), Colesław z zieloną pietruszką 75g, buraczki na ciepło 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l (1,9), udko z kością z pieca 100g (9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), kopytka 200g (1,3), surówka z selera i marchwi 75g (9), warzywa gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.
Kolacja	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), kielbasa szynkowa 50g (6,9), jajo gotowane 50g (3), pomidor 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 50g (1,3,9), 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 śmietankowy 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), połędwica drobiowa 60g (6,9), herbata b/c 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka grahamka 70g (1), masło 10g (7), kielbasa 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)	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 ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU od 31.12.24r.-09.01.25r. (część I)

Posiłek	WTOREK 31.12.24r.	ŚRODA 01.01.25r.	CZWARTEK 02.01.25r.	PIĄTEK 03.01.25r.	SOBOTA 04.01.25r.
Śniadanie	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 15g (7), miód 25g, serek kanapkowy lekki 55g (7), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta z białek jaj 50g (3), połędwica sopocka 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), kielbasa szynkowa 40g (6,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Mandarynka 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta z białek jaj z koperkiem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (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. 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	Zupa koperkowa 0,4l (9), potrawka mięsna z jarzynami 150g (9), ziemniaki 200g, surówka z selera i jabłka 75g (9), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ryżem 0,4l (9), filet drobiowy gotowany 100g (9), sos potrawkowy b/śm. 100 ml (1), ziemniaki 200g, warzywa gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa ziemniaczana 0,4l (9), udko luzowane b/sk. z pieca 80g (9), sos pietruszkowy b/śm. 100 ml (1), ziemniaki 200g, ziemniaki 200g, fasolka szparagowa z tartą bułką 150g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa krem z białych warzyw z grzankami 0,4l (1,7), kotlet mielony z ryby 80g (1,3,4), sos grecki 150 ml (1,9), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa jarzynowa 0,4l (9), kurczak w sosie szpinakowym 80/100/75g (1,9), makaron 200g (1,3), surówka z marchwi i jabłka 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), sałatka makaronowa z warzywami 120g (1,3,9), szynka drobiowa 60g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serek łaciasty lekki 50g (7), szynka wieprzowa 50g (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), twarożek chudy z zieloną pietruszką 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), białka jaj z wędliną i warzywami w galarecie 150g (9), szynka z koperkiem 50g (6,9), 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), serek śmietankowy 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)	2540	2520	2500	2515	2530
Białko (g)	94	93	94	95	99
Tłuszcze (g)	87	86	85	84	85
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	24	23	22	22	21
Węglowodany (g)	346	344	340	345	345
cukry (g)	52	41	42	42	44
Błonnik (g)	24	23	25	25	24
Sól (g)	5,0	5,2	5,0	5,1	5,1

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU od 31.12.24r.-09.01.25r. (część II)

Posiłek	NIEDZIELA 05.01.25r.	PONIEDZIAŁEK 06.01.25r.	WTOREK 07.01.25r.	ŚRODA 08.01.25r.	CZWARTEK 09.01.25r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serek kanapkowy lekki 40g (7), połędwica sopocka 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 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 owocowa 0,25l. Mandarynka 100g	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), jajecznicza z białek jaj na parze 100g (3), 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), dżem 30g szynka z indyka 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Manna 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. Banan 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	Rosół jarski z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy z pieca 80g (9), sos beszamelowy 100 ml (1,7), ryż 200g, brokuł gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,3l (9), omlet mięsny 100g (1,3,9), sos koperkowy b/śm. 100 ml (1), ziemniaki 200g, kalafior gotowany z tartą bułką 150g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,3l (9), naleśniki z dżemem 2 szt. (1,3,7), naleśniki z chudym serem 2 szt. (1,3,7), sos jogurtowo-owocowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Brokułowa z ziemniakami 0,4l (9), pieczeń rzymska drobiowa 80g (1,3,9), sos potrawkowy b/śm. 100 ml (1), kasza jęczmienna 200g (1), buraczki na ciepło 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l (1,9), udko z kością b/sk. z pieca 100g (9), sos cytrynowy b/śm. 100 ml (1), kopytka 200g (1,3), surówka z selera i marchwi 75g (9), warzywa gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	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), dżem 40g, szynka konserwowa 60g (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 śmietankowy 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), połędwica drobiowa 60g (6,9), herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), kielbasa szynkowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g (1,7), skyr owocowy 150g (7).	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek łaciaty 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.

WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY

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 Lukawa - 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 31.12.24r.-09.01.25r. (część I)

Posiłek	WTOREK 31.12.24r.	ŚRODA 01.01.25r.	CZWARTEK 02.01.25r.	PIĄTEK 03.01.25r.	SOBOTA 04.01.25r.
Śniadanie	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), miód 25g, serek kanapkowy 55g (7), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), połędwica sopocka 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), kielbasa szynkowa 40g (6,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), szynka gotowana 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 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	Zupa koperkowa 0,4l (9), potrawka mięsna z jarzynami 150g (9), ziemniaki 200g, surówka z selera i jabłka 75g (9), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ryżem 0,4l (9), filet drobiowy gotowany 100g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, warzywa gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa ziemniaczana 0,4l (9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, fasolka szparagowa z tartą bułką 150g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa krem z białych warzyw z grzankami 0,4l (1,7), kotlet mielony z ryby 80g (1,3,4), sos grecki 150 ml (1,9), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa jarzynowa 0,4l (9), kurczak w sosie śmietanowo-szpinakowym 80/100/75g (1,7,9), makaron 200g (1,3), surówka z marchwi i jabłka 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), sałatka makaronowa z warzywami 120g (1,3,9), szynka konserwowa 60g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serek łaciaty 50g (7), szynka wieprzowa 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), twarożek z zieloną pietruszką 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), jaja z warzywami w galarecie 150g (9), szynka z koperkiem 50g (6,9), 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), serek śmietankowy 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)	2540	2530	2500	2540	2550
Białko (g)	94	93	94	96	97
Tłuszcze (g)	89	87	85	86	85
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	28	25	24	23	24
Węglowodany (g)	341	344	340	348	350
cukry (g)	49	40	42	40	41
Błonnik (g)	25	24	25	24	23
Sól (g)	5,3	5,2	5,0	5,2	5,0

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO od 31.12.24r.-09.01.25r. (część II)

Posiłek	NIEDZIELA 05.01.25r.	PONIEDZIAŁEK 06.01.25r.	WTOREK 07.01.25r.	ŚRODA 08.01.25r.	CZWARTEK 09.01.25r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy 40g (7), połędwica sopocka 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 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 owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), 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. Gruszka pieczona 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7), dżem 30g szynka z indyka 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Manna 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. Banan 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	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), szynka wieprzowa z pieca 80g (9), sos beszamelowy 100 ml (1,7), ryż 200g, brokuł gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,3l (9), omlet mięsny 100g (1,3,9), sos koperkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, kalafior gotowany z tartą bułką 150g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,3l (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.	Brokułowa z ziemniakami 0,4l (9), pieczeń rzymska 80g (1,3,9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), kasza jęczmienna 200g (1), buraczki na ciepło 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l (1,9), udko z kością z pieca 100g (9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), kopytka 200g (1,3), surówka z selera i marchwi 75g (9), warzywa gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	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), paszтет drobiowo-wieprzowy 50g (1,3,9), 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 śmietankowy 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), połędwica drobiowa 60g (6,9), herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), kielbasa szynkowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g (1,7), skyr owocowy 150g (7).	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek łaciaty 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.

WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY

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.