

**OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta BOGATOBIAŁKOWA od 10.01.-19.01.25r. (część I)**

Posiłek	PIĄTEK 10.01.25r.	SOBOTA 11.01.25r.	NIEDZIELA 12.01.25r.	PONIEDZIAŁEK 13.01.25r.	WTOREK 14.01.25r.
<b>Śniadanie</b>	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l.  <b>Mandarynka 100g</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), <b>bułka pszenna</b> 70g (1), masło 20g (7), pasta kanapkowa z wędliną i warzywami 60g (6,9), szynka drobiowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. <b>Gruszka pieczona 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy 40g (7), szynka wieprzowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7)</b> / herbata owocowa 0,25l.  <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajecznica na parze z zieleciną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l.  <b>Mandarynka 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka gotowana 50g (6,9), dżem 30g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l.  <b>Banan 100g</b>
<b>II śniadanie</b>	Budyń 0,2l (7).	Jogurt naturalny 150g (7).	Koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7).	Serek homogenizowany 150g (7).	Kakao na mleku 0,25l (1,7), biszkopt 50g (1,3).
<b>Obiad</b>	Zupa koperkowa 0,4l (9), filet rybny z pieca 80g (4), sos jogurtowo-ziołowy 100 ml (7), ziemniaki 200g, brokuł gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Jarzynowa z grysikiem 0,4l (1,9), pulpet mięsno-ryżowy 80g (1,3,9), sos pomidorowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, kalafior gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), schab gotowany 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), kasza jęczmienna 200g (1), marchew gotowana z groszkiem 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa ziemniaczana 0,4l (6,9), mus jabłkowy 100g, sos jogurtowy 100 ml (7), ryż 200g, sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l (9), filet drobiowy duszony 80g (9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z selera i jabłka 75g (9), buraczki na ciepło 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twaróg 75g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), kielbasa szynkowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), kurczak z warzywami w galarecie 150g (9), szynka z koperkiem 50g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), polędwica z indyka 50g (6,9), pasztet drobiowo-wieprzowy 50g (1,3,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy 50g (7), szynka drobiowo-wieprzowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek śmietankowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), serek waniliowy 150g (7).
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY</b>					
Energia (kcal)	2560	2560	2550	2520	2540
Białko (g)	95	95	94	98	92
Tłuszcze (g)	89	90	91	87	88
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	25	27	29	27	29
Węglowodany (g)	348	340	347	350	345
cukry (g)	55	41	43	45	44
Błonnik (g)	24	25	28	28	24
Sól (g)	5,2	5,1	5,2	5,0	5,1

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

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

**OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta BOGATOBIAŁKOWA 10.01.-19.01.25r. (część II)**

Posiłek	ŚRODA 15.01.25r.	CZWARTEK 16.01.25r.	PIĄTEK 17.01.25r.	SOBOTA 18.01.25r.	NIEDZIELA 19.01.25r.
<b>Śniadanie</b>	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), <b>bułka pszenna</b> 70g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), szynka wieprzowa 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7)</b> / herbata ziołowa 0,25l. <b>Gruszka pieczona 100g</b>	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek wiejski 30g (7), kiełbasa szynkowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. <b>Jabłko pieczone 100g</b>	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. <b>Mandarynka 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), <b>bułka pszenna</b> 70g (1), masło 20g (7), szynka z indyka 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. <b>Banan 100g</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serdelka drobiowa 120g (6,9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7)</b> / herbata ziołowa 0,25l. <b>Gruszka pieczona 100g</b>
<b>II śniadanie</b>	Budyń 0,2l (7).	Koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7).	Serek waniliowy 150g (7).	Jogurt owocowy 150g (7).	Kakao na mleku 0,25l (1,7), biszkopty 50g (1,3).
<b>Obiad</b>	Brokułowa z ziemniakami 0,4l (9), łazanki z mięsem i warzywami 300g (9), jabłko pieczone 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos beszamelowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, bukiet jarzyn gotowanych 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ryżem 0,4l (9), pulpet rybny 80g (1,3,4), sos koperkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Kalafiorowa z ziemniakami 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), szynka wieprzowa z pieca 80g (9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ryż 200g, surówka z marchwi i jabłka 75g, fasolka szparagowa gotowana, z tartą bułką 75g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka jarzynowa 120g (7,9), szynka z koperkiem 60g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsno-warzywna 60g (9), szynka drobiowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twaróg 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.
<b>Posiłek nocny</b>	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka wieprzowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	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)	2560	2650	2550	2605	2580
Białko (g)	92	96	96	93	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 ŁATWOSTRAWNA od 10.01.-19.01.25r. (część I)**

Posiłek	PIĄTEK 10.01.25r.	SOBOTA 11.01.25r.	NIEDZIELA 12.01.25r.	PONIEDZIAŁEK 13.01.25r.	WTOREK 14.01.25r.
<b>Śniadanie</b>	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l.  <b>Mandarynka 100g</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), <b>bułka pszenna 70g (1)</b> , masło 20g (7), pasta kanapkowa z wędliną i warzywami 60g (6,9), szynka drobiowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. <b>Gruszka pieczona 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy 40g (7), szynka wieprzowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7)</b> / herbata owocowa 0,25l.  <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajecznicza na parze z zieleciną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l.  <b>Mandarynka 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka gotowana 50g (6,9), dżem 30g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l.  <b>Banan 100g</b>
<b>Obiad</b>	Zupa koperkowa 0,4l (9), filet rybny z pieca 80g (4), sos jogurtowo-ziołowy 100 ml (7), ziemniaki 200g, brokuł gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Jarzynowa z grysiem 0,4l (1,9), pulpet mięsno-ryżowy 80g (1,3,9), sos pomidorowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, kalafior gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), schab gotowany 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), kasza jęczmienna 200g (1), marchew gotowana z groszkiem 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa ziemniaczana 0,4l (6,9), mus jabłkowy 100g, sos jogurtowy 100 ml (7), ryż 200g, sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l (9), filet drobiowy duszony 80g (9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z selera i jabłka 75g (9), buraczki na ciepło 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twaróg 75g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), kiełbasa szynkowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), kurczak z warzywami w galarecie 150g (9), szynka z koperkiem 50g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), połędwica z indyka 50g (6,9), pasztet drobiowo-wieprzowy 50g (1,3,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy 50g (7), szynka drobiowo-wieprzowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek śmietankowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), serek waniliowy 150g (7).
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY</b>					
Energia (kcal)	2430	2480	2410	2420	2405
Białko (g)	88	90	88	89	87
Tłuszcze (g)	87	88	90	87	89
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	25	27	28	26	26
Węglowodany (g)	324	332	312	320	317
cukry (g)	51	35	38	47	38
Błonnik (g)	23	23	25	26	24
Sól (g)	5,1	5,1	5,0	5,0	5,1

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

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

**OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA 10.01.-19.01.25r. (część II)**

Posiłek	ŚRODA 15.01.25r.	CZWARTEK 16.01.25r.	PIĄTEK 17.01.25r.	SOBOTA 18.01.25r.	NIEDZIELA 19.01.25r.
<b>Śniadanie</b>	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), <b>bułka pszenna</b> 70g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), szynka wieprzowa 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7)</b> / herbata ziołowa 0,25l. <b>Gruszka pieczona 100g</b>	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek wiejski 30g (7), kiełbasa szynkowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z zieleciną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. <b>Mandarynka 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), <b>bułka pszenna</b> 70g (1), masło 20g (7), szynka z indyka 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. <b>Banan 100g</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serdelka drobiowa 120g (6,9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7)</b> / herbata ziołowa 0,25l. <b>Gruszka pieczona 100g</b>
<b>Obiad</b>	Brokułowa z ziemniakami 0,4l (9), łazanki z mięsem i warzywami 300g (9), jabłko pieczone 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos beszamelowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, bukiet jarzyn gotowanych 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ryżem 0,4l (9), pulpet rybny 80g (1,3,4), sos koperkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Kalafiorowa z ziemniakami 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), szynka wieprzowa z pieca 80g (9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ryż 200g, surówka z marchwi i jabłka 75g, fasolka szparagowa gotowana, z tartą bułką 75g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka jarzynowa 120g (7,9), szynka z koperkiem 60g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsno-warzywna 60g (9), szynka drobiowa 40g (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.
<b>Posiłek nocny</b>	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka wieprzowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	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)	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 PODSTAWOWA od 10.01.-19.01.25r. (część I)**

Posiłek	PIĄTEK 10.01.25r.	SOBOTA 11.01.25r.	NIEDZIELA 12.01.25r.	PONIEDZIAŁEK 13.01.25r.	WTOREK 14.01.25r.
<b>Śniadanie</b>	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3), ogórek zielony 40g, papryka czerwona 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l.  <b>Mandarynka 100g</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), <b>bułka pszenna 70g (1)</b> , masło 20g (7), pasta kanapkowa z wędliną i warzywami 60g (6,9), szynka drobiowa 40g (6,9), pomidor 40g, ogórek kiszony 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. <b>Gruszka 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), ser żółty 40g (7), szynka wieprzowa 40g (6,9), ogórek konserwowy 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7)</b> / herbata owocowa 0,25l.  <b>Jabłko 100g</b>	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajecznicza na parze z zieleniną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l.  <b>Mandarynka 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka gotowana 50g (6,9), dżem 30g, papryka czerwona 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l.  <b>Banan 100g</b>
<b>Obiad</b>	Zupa z soczewicy 0,4l (9), filet rybny panierowany 100g (1,3,4), sos jogurtowo-ziołowy 100 ml (7), ziemniaki 200g, surówka z białej kapusty 75g, brokuł gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Jarzynowa z grysiem 0,4l (1,9), pulpet mięsno-ryżowy 80g (1,3,9), sos pomidorowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), kalafior gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), schab gotowany 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), kasza jęczmienna 200g (1), surówka z czerwonej kapusty 75g, marchew gotowana z groszkiem 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Kapuśniak z kielbasą 0,4l (6,9), mus jabłkowy 100g, sos jogurtowy 100 ml (7), ryż 200g, sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l (9), filet drobiowy panierowany 100g (1,3,9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z selera i jabłka 75g (9), buraczki na ciepło 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twaróg 75g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), kielbasa szynkowa 50g (6,9), pomidor 40g, papryka czerwona 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), kurczak z warzywami w galarecie 150g (9), szynka z koperkiem 50g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), polędwica z indyka 50g (6,9), pasztet drobiowo-wieprzowy 50g (1,3,9), pomidor 40g, ogórek kiszony 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy 50g (7), szynka drobiowo-wieprzowa 50g (6,9), pomidor 40g, ogórek zielony 40g, herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek śmietankowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), serek waniliowy 150g (7).

**WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY**

Energia (kcal)	2460	2480	2460	2420	2405
Białko (g)	89	90	88	89	87
Tłuszcze (g)	89	88	91	87	89
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	27	27	29	26	26
Węglowodany (g)	326	332	322	320	317
cukry (g)	51	35	39	47	42
Błonnik (g)	24	23	25	26	24
Sól (g)	5,1	5,3	5,2	5,0	5,1

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

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

**OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta PODSTAWOWA 10.01.-19.01.25r. (część II)**

<b>Posiłek</b>	<b>ŚRODA 15.01.25r.</b>	<b>CZWARTEK 16.01.25r.</b>	<b>PIĄTEK 17.01.25r.</b>	<b>SOBOTA 18.01.25r.</b>	<b>NIEDZIELA 19.01.25r.</b>
<b>Śniadanie</b>	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), <b>bułka pszenna</b> 70g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), szynka wieprzowa 30g (6,9), ogórek konserwowy 40g, pomidor 40g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7) /</b> herbata ziołowa 0,25l. <b>Gruszka 100g</b>	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), ser topiony 30g (7), kiełbasa szynkowa 50g (6,9), papryka konserwowa 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l.  <b>Jabłko 100g</b>	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z zieleciną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l.  <b>Mandarynka 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), <b>bułka pszenna</b> 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.  <b>Banan 100g</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serdelka drobiowa 120g (6,9), musztarda 10g (10), pomidor 40g, ogórek zielony 40g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7) /</b> herbata ziołowa 0,25l.  <b>Gruszka 100g</b>
<b>Obiad</b>	Brokułowa z ziemniakami 0,4l (9), łazanki z mięsem i kapustą 300g (9), jabłko 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos beszamelowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, sałatka szwedzka 75g, bukiet jarzyn gotowanych 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.	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9), wątróbka drobiowa z jabłkiem i cebula 80g (9), kasza jęczmienna 200g (1), buraczki na ciepło 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), szynka wieprzowa z pieca 80g (9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ryż 200g, surówka z marchwi i jabłka 75g, fasolka szparagowa gotowana, z tartą bułką 75g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka jarzynowa 120g (7,9), szynka z koperkiem 60g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsno-warzywna 60g (9), szynka drobiowa 40g (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.
<b>Posiłek nocny</b>	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka wieprzowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g (1,7), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek łaciaty 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY</b>					
Energia (kcal)	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 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW od 10.01.-19.01.25r. (część I)**

Posiłek	PIĄTEK 10.01.25r.	SOBOTA 11.01.25r.	NIEDZIELA 12.01.25r.	PONIEDZIAŁEK 13.01.25r.	WTOREK 14.01.25r.
<b>Śniadanie</b>	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3), ogórek zielony 40g, papryka czerwona 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l.  <b>Mandarynka 100g</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 30g (1), <b>bułka grahamka 70g (1)</b> , masło 20g (7), pasta kanapkowa z wędliną i warzywami 60g (6,9), szynka drobiowa 40g (6,9), pomidor 40g, ogórek kiszony 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. <b>Gruszka 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), ser żółty 40g (7), szynka wieprzowa 40g (6,9), ogórek konserwowy 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l.</b>  <b>Jabłko 100g</b>	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), jajecznicza na parze z zieleniną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l.  <b>Mandarynka 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), szynka gotowana 80g (6,9), papryka czerwona 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l.  <b>Jabłko 100g</b>
<b>II śniadanie</b>	Budyń b/c 0,2l (7).	Sok warzywny 0,2l.	Koktajl mleczno-owocowy b/c 0,2l (7).	Serek homogenizowany b/c 150g (7).	Kisiel owocowy b/c 0,3l.
<b>Obiad</b>	Zupa z soczewicy 0,4l (9), filet rybny panierowany 100g (1,3,4), sos jogurtowo-ziołowy 100 ml (7), ziemniaki 200g, surówka z białej kapusty 75g, brokuł gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Jarzynowa z grysikiem 0,4l (1,9), pulpet mięsno-ryżowy 80g (1,3,9), sos pomidorowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), kalafior gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), schab gotowany 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), kasza jęczmienna 200g (1), surówka z czerwonej kapusty 75g, fasolka szparagowa gotowana 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Kapuśniak z kielbasą 0,4l (6,9), filet rybny z pieca 80g (4), sos koperkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka bułgarska 75g, brokuł gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l (9), filet drobiowy panierowany 100g (1,3,9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z selera i jabłka 75g (9), buraczki na ciepło 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), twarożek ziołowy 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), kielbasa szynkowa 50g (6,9), pomidor 40g, papryka czerwona 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), kurczak z warzywami w galarecie 150g (9), szynka z koperkiem 50g (6,9), herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), polędwica z indyka 50g (6,9), pasztet drobiowo-wieprzowy 50g (1,3,9), pomidor 40g, ogórek kiszony 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy 50g (7), szynka drobiowo-wieprzowa 50g (6,9), pomidor 40g, ogórek zielony 40g, herbata b/c 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Bułka grahamka 70g (1), 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	2470	2520	2510	2490
Białko (g)	93	90	96	98	87
Tłuszcze (g)	88	87	90	87	84
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	25	26	27	27	28
Węglowodany (g)	334	332	330	334	347
cukry (g)	37	34	38	37	35
Błonnik (g)	25	26	25	26	26
Sól (g)	5,0	5,3	5,3	5,1	5,1

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

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

**OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 10.01.-19.01.25r. (część II)**

Posiłek	ŚRODA 15.01.25r.	CZWARTEK 16.01.25r.	PIĄTEK 17.01.25r.	SOBOTA 18.01.25r.	NIEDZIELA 19.01.25r.
<b>Śniadanie</b>	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 30g (1), <b>bułka grahamka</b> 70g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), szynka wieprzowa 30g (6,9), ogórek konserwowy 40g, pomidor 40g, <b>kakao na mleku b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l.</b> <b>Gruszka 100g</b>	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), ser topiony 30g (7), kielbasa szynkowa 50g (6,9), papryka konserwowa 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. <b>Jabłko 100g</b>	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. <b>Mandarynka 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 30g (1), <b>bułka grahamka</b> 70g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z zieleniną 100g (3), 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. <b>Jabłko 100g</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), serdelka drobiowa 120g (6,9), musztarda 10g (10), pomidor 40g, ogórek zielony 40g, <b>kakao na mleku b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l.</b> <b>Gruszka 100g</b>
<b>II śniadanie</b>	Budyń b/c 0,2l (7).	Koktajl mleczno-owocowy b/c 0,2l (7).	Serek waniliowy b/c 150g (7).	Jogurt owocowy b/c 150g (7).	Kisiel owocowy b/c 0,3l.
<b>Obiad</b>	Brokułowa z ziemniakami 0,4l (9), łazanki z mięsem i kapustą 300g (9), jabłko 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos beszamelowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, sałatka szwedzka 75g, bukiet jarzyn gotowanych 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 kiszzonej kapusty 75g, brokuł gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9), wątróbka drobiowa z jabłkiem i cebulą 80g (9), kasza jęczmienna 200g (1), buraczki na ciepło 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), szynka wieprzowa z pieca 80g (9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ryż 200g, surówka z marchwi i jabłka 75g, fasolka szparagowa gotowana, z tartą bułką 75g (1), kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), sałatka jarzynowa 120g (7,9), szynka z koperkiem 60g (6,9), herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsno-warzywna 60g (9), szynka drobiowa 40g (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 50g (6,9), ser żółty 50g (7), ogórek kiszony 40g, papryka czerwona 40g, herbata b/c 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	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)	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 ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU od 10.01.-19.01.25r. (część I)**

Posiłek	PIĄTEK 10.01.25r.	SOBOTA 11.01.25r.	NIEDZIELA 12.01.25r.	PONIEDZIAŁEK 13.01.25r.	WTOREK 14.01.25r.
<b>Śniadanie</b>	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta z białek jaj z koperkiem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. <b>Mandarynka 100g</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 30g (1), <b>bułka pszenna</b> 70g (1), masło 15g (7), pasta kanapkowa z wędliną i warzywami 60g (6,9), szynka drobiowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. <b>Gruszka pieczona 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serek kanapkowy lekki 40g (7), szynka wieprzowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7)</b> / herbata owocowa 0,25l. <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), jajecznica na parze z białek jaj, z zieleniną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. <b>Mandarynka 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), szynka gotowana 50g (6,9), dżem 30g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. <b>Banan 100g</b>
<b>II śniadanie</b>	Budyń 0,2l (7).	Sok warzywny 0,2l.	Koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7).	Serek homogenizowany 150g (7).	Kakao na mleku 0,25l (1,7), biszkopty 50g (1,3).
<b>Obiad</b>	Zupa koperkowa 0,4l (9), filet rybny z pieca 80g (4), sos jogurtowo-ziołowy 100 ml (7), ziemniaki 200g, brokuł gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Jarzynowa z grysiem 0,4l (1,9), pulpet drobiowo-ryżowy 80g (1,3,9), sos pomidorowy b/śm. 100 ml (1), ziemniaki 200g, kałafior gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół jarski z makaronem 0,4l (1,3,9), schab gotowany 80g (9), sos potrawkowy b/śm. 100 ml (1), kasza jęczmienna 200g (1), marchew gotowana z groszkiem 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa ziemniaczana 0,4l (6,9), mus jabłkowy 100g, sos jogurtowy 100 ml (7), ryż 200g, sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l (9), filet drobiowy duszony 80g (9), sos cytrynowy b/śm. 100 ml (1), ziemniaki 200g, surówka z selera i jabłka 75g (9), buraczki na ciepło 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), twaróg chudy 75g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), dżem 40g, kielbasa szynkowa 60g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), kurczak z warzywami w galarecie 150g (9), szynka z koperkiem 50g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), polędwica z indyka 40g (6,9), pomidorowa pasta twarogowa 60g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serek śmietankowy lekki 50g (7), szynka drobiowo-wieprzowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek śmietankowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), serek waniliowy 150g (7).

WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY

Energia (kcal)	2520	2510	2500	2510	2490
Białko (g)	92	90	95	90	89
Tłuszcze (g)	84	85	86	80	81
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	24	25	27	25	24
Węglowodany (g)	349	347	337	358	351
cukry (g)	56	39	44	45	45
Błonnik (g)	23	24	25	26	25
Sól (g)	5,1	5,2	5,1	5,0	5,3

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

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

**OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU 10.01.-19.01.25r. (część II)**

Posiłek	ŚRODA 15.01.25r.	CZWARTEK 16.01.25r.	PIĄTEK 17.01.25r.	SOBOTA 18.01.25r.	NIEDZIELA 19.01.25r.
<b>Śniadanie</b>	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 30g (1), <b>bułka pszenna</b> 70g (1), masło 15g (7), pasta z białek jaj 50g (3), szynka wieprzowa 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l.</b> <b>Gruszka pieczona 100g</b>	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serek wiejski lekki 30g (7), kiełbasa szynkowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. <b>Jabłko pieczone 100g</b>	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. <b>Mandarynka 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), <b>bułka pszenna</b> 70g (1), masło 15g (7), szynka z indyka 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. <b>Banan 100g</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serdelka drobiowa 120g (6,9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l.</b> <b>Gruszka pieczona 100g</b>
<b>II śniadanie</b>	Budyń 0,2l (7).	Koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7).	Serek waniliowy 150g (7).	Jogurt owocowy 150g (7).	Kakao na mleku 0,25l (1,7), biszkopty 50g (1,3).
<b>Obiad</b>	Brokułowa z ziemniakami 0,4l (9), łazanki z mięsem drobiowym i warzywami 300g (9), jabłko pieczone 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9), udko luzowane b/sk. z pieca 80g (9), sos beszamelowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, bukiet jarzyn gotowanych 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ryżem 0,4l (9), pulpet rybny 80g (1,3,4), sos koperkowy b/śm. 100 ml (1), ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9), kaszotto drobiowo-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 z pieca 80g (9), sos pietruszkowy b/śm. 100 ml (1), ryż 200g, surówka z marchwi i jabłka 75g, fasolka szparagowa gotowana, z tartą bułką 75g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), sałatka jarzynowa 120g (7,9), szynka z koperkiem 60g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta drobiowo-warzywna 60g (9), szynka drobiowa 40g (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.
<b>Posiłek nocny</b>	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka wieprzowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g (1,7), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek łaciaty 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY</b>					
Energia (kcal)	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 SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO od 10.01.-19.01.25r. (część I)**

Posiłek	PIĄTEK 10.01.25r.	SOBOTA 11.01.25r.	NIEDZIELA 12.01.25r.	PONIEDZIAŁEK 13.01.25r.	WTOREK 14.01.25r.
<b>Śniadanie</b>	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l.  <b>Gruszka pieczona 100g</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 30g (1), <b>bułka pszenna</b> 70g (1), masło 20g (7), pasta kanapkowa z wędliną i warzywami 60g (6,9), szynka drobiowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy 40g (7), szynka wieprzowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7)</b> / herbata owocowa 0,25l.  <b>Banan 100g</b>	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), jajecznica na parze z zieleciną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l.  <b>Gruszka pieczona 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), szynka gotowana 50g (6,9), dżem 30g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l.  <b>Jabłko pieczone 100g</b>
<b>II śniadanie</b>	Budyń 0,2l (7).	Sok warzywny 0,2l.	Koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7).	Serek homogenizowany 150g (7).	Kakao na mleku 0,25l (1,7), biszkopt 50g (1,3).
<b>Obiad</b>	Zupa koperkowa 0,4l (9), filet rybny z pieca 80g (4), sos jogurtowo-ziołowy 100 ml (7), ziemniaki 200g, brokuł gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Jarzynowa z grysikiem 0,4l (1,9), pulpet mięsno-ryżowy 80g (1,3,9), sos pomidorowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, kalafior gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), schab gotowany 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), kasza jęczmienna 200g (1), marchew gotowana z groszkiem 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa ziemniaczana 0,4l (6,9), mus jabłkowy 100g, sos jogurtowy 100 ml (7), ryż 200g, sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l (9), filet drobiowy duszony 80g (9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z selera i jabłka 75g (9), buraczki na ciepło 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), twaróg 75g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), kielbasa szynkowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), kurczak z warzywami w galarecie 150g (9), szynka z koperkiem 50g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), polędwica z indyka 50g (6,9), pasztet drobiowo-wieprzowy 50g (1,3,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy 50g (7), szynka drobiowo-wieprzowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek śmietankowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), serek waniliowy 150g (7).

**WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY**

Energia (kcal)	2550	2520	2580	2550	2510
Białko (g)	93	90	95	91	82
Tłuszcze (g)	87	89	90	88	89
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	25	27	29	26	28
Węglowodany (g)	349	340	348	349	365
cukry (g)	56	40	44	45	44
Błonnik (g)	23	24	24	25	25
Sól (g)	5,1	5,1	5,0	5,0	5,1

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

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

**OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis diety ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO 10.01.-19.01.25r. (część II)**

Posiłek	ŚRODA 15.01.25r.	CZWARTEK 16.01.25r.	PIĄTEK 17.01.25r.	SOBOTA 18.01.25r.	NIEDZIELA 19.01.25r.
<b>Śniadanie</b>	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 30g (1), <b>bułka pszenna</b> 70g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), szynka wieprzowa 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g</b>	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serek wiejski 30g (7), kiełbasa szynkowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. <b>Gruszka pieczona 100g</b>	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. <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), <b>bułka pszenna</b> 70g (1), masło 20g (7), szynka z indyka 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. <b>Banan 100g</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serdelka drobiowa 120g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g</b>
<b>II śniadanie</b>	Budyń 0,2l (7).	Koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7).	Serek waniliowy 150g (7).	Jogurt owocowy 150g (7).	Kakao na mleku 0,25l (1,7), biszkopty 50g (1,3).
<b>Obiad</b>	Brokułowa z ziemniakami 0,4l (9), łazanki z mięsem i warzywami 300g (9), jabłko pieczone 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos beszamelowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, bukiet jarzyn gotowanych 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ryżem 0,4l (9), pulpet rybny 80g (1,3,4), sos koperkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Kalafiorowa z ziemniakami 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), szynka wieprzowa z pieca 80g (9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ryż 200g, surówka z marchwi i jabłka 75g, fasolka szparagowa gotowana, z tartą bułką 75g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), sałatka jarzynowa 120g (7,9), szynka z koperkiem 60g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsno-warzywna 60g (9), szynka drobiowa 40g (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.
<b>Posiłek nocny</b>	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka wieprzowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g (1,7), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek łaciaty 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY</b>					
Energia (kcal)	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.