

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta BOGATOBIAŁKOWA od 20.01.-29.01.25r. (część I)

Posiłek	PONIEDZIAŁEK 20.01.25r.	WTOREK 21.01.25r.	ŚRODA 22.01.25r.	CZWARTEK 23.01.25r.	PIĄTEK 24.01.25r.
Śniadanie	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek wiejski 40g (7), szynka z koperkiem 40g (6,9), 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 pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), szynka gotowana 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Mandarynka 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), dżem 40g, poledwica sopocka 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (6,9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. 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	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), kotlet jajeczny 80g (1,3), sos koperkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), brokuł gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l (1,9), omlet mięsny 100g (1,3,9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa jarzynowa 0,4l (9), sos boloński 150 ml (9), makaron 200g (1,3), surówka z selera i jabłka 75g (9), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l (9), udko z kością z pieca 100g (9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, kalafor gotowany, z tartą bułką 150g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Ziemniaczana 0,4l (9), filet rybny z pieca 80g (4), sos szpinakowy 100 ml (7), ziemniaki 200g, bukiet jarzyn gotowanych 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 50g (1,3,9), szynka z indyka 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy 50g (7), szynka drobiowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka ziemniaczana z brokułem 120g (7,9), szynka wieprzowa 60g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy 50g (7), kiełbasa szynkowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), ser twarogowy 75g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek łaciaty 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)	2540	2530	2570	2545	2580
Białko (g)	94	98	97	98	91
Tłuszcze (g)	86	91	89	89	88
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	26	29	27	26	25
Węglowodany (g)	351	346	347	352	346
cukry (g)	51	47	55	42	55
Błonnik (g)	25	26	24	25	25
Sól (g)	5,0	5,0	5,2	5,1	5,3

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta BOGATOBIĄŁKOWA od 20.01.-29.01.25r. (część II)

Posiłek	SOBOTA 25.01.25r.	NIEDZIELA 26.01.25r.	PONIEDZIAŁEK 27.01.25r.	WTOREK 28.01.25r.	ŚRODA 29.01.25r.
Śniadanie	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. Mandarynka 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), szynka z koperkiem 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (6,9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajecznica z koperkiem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy z ziołami 55g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Mandarynka 100g
II śniadanie	Budyń 0,2l (7).	Koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7).	Serek waniliowy 150g (7).	Jogurt owocowy 150g (7).	Kakao na mleku 0,25l (1,7), biszkopty 50g (1,3).
Obiad	Brokułowa z ziemniakami 0,4l (9), pieczeń rzymska 80g (1,3,9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), kasza jęczmienna 200g (1), buraczki na ciepło 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy z pieca 80g (9), sos koperkowy 100 ml (1,7), ryż 200g, surówka z marchwi i jabłka 75g, fasolka szparagowa gotowana 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9), makaron z białym serem 200/100g (1,3,7), sos jogurtowo-owocowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ryżem 0,4l (9), schab gotowany 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), kluski na parze 200g (1,3,7), warzywa gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9), pulpet mięsno-ryżowy 80g (1,3,9), sos pomidorowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), dżem 40g, połędwica z indyka 60g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka z warzywami w galarecie 150g (6,9), kielbasa szynkowa 50g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowy 50g (1,3,9), szynka drobiowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka makaronowa z warzywami 120g (1,3,7), szynka wieprzowa 60g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta rybno-warzywna 60g (4,9), połędwica drobiowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek łaciaty 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2580	2600	2530	2600	2550
Białko (g)	93	98	97	100	95
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)	53	43	41	46	49
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 20.01.-29.01.25r. (część I)

Posiłek	PONIEDZIAŁEK 20.01.25r.	WTOREK 21.01.25r.	ŚRODA 22.01.25r.	CZWARTEK 23.01.25r.	PIĄTEK 24.01.25r.
Śniadanie	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek wiejski 40g (7), szynka z koperkiem 40g (6,9), 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 pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), szynka gotowana 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Mandarynka 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7), dżem 40g, połudwica sopočka 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Kaszka jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (6,9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), kotlet jajeczny 80g (1,3), sos koperkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), brokuł gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l (1,9), omlet mięsny 100g (1,3,9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa jarzynowa 0,4l (9), sos boloński 150 ml (9), makaron 200g (1,3), surówka z selera i jabłka 75g (9), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l (9), udko z kością z pieca 100g (9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, kalafior gotowany, z tartą bułką 150g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Ziemniaczana 0,4l (9), filet rybny z pieca 80g (4), sos szpinakowy 100 ml (7), ziemniaki 200g, bukiet jarzyn gotowanych 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 50g (1,3,9), szynka z indyka 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy 50g (7), szynka drobiowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka ziemniaczana z brokułem 120g (7,9), szynka wieprzowa 60g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy 50g (7), kielbasa szynkowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), ser twarogowy 75g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek łaciaty 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)	2410	2450	2430	2450	2450
Białko (g)	87	92	89	89	86
Tłuszcze (g)	84	84	88	85	85
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	24	24	28	24	26
Węglowodany (g)	327	332	321	332	333
cukry (g)	36	39	47	33	46
Błonnik (g)	23	23	24	24	24
Sól (g)	4,9	4,7	5,1	5,0	5,2

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA od 20.01.-29.01.25r. (część II)

Posiłek	SOBOTA 25.01.25r.	NIEDZIELA 26.01.25r.	PONIEDZIAŁEK 27.01.25r.	WTOREK 28.01.25r.	ŚRODA 29.01.25r.
Śniadanie	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. Mandarynka 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), szynka z koperkiem 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (6,9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajecznicza z koperkiem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy z ziołami 55g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Mandarynka 100g
Obiad	Brokułowa z ziemniakami 0,4l (9), pieczeń rzymska 80g (1,3,9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), kasza jęczmienna 200g (1), buraczki na ciepło 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy z pieca 80g (9), sos koperkowy 100 ml (1,7), ryż 200g, surówka z marchwi i jabłka 75g, fasolka szparagowa gotowana 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9), makaron z białym serem 200/100g (1,3,7), sos jogurtowo-owocowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ryżem 0,4l (9), schab gotowany 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), kluski na parze 200g (1,3,7), warzywa gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9), pulpet mięsno-ryżowy 80g (1,3,9), sos pomidorowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), dżem 40g, połędwica z indyka 60g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka z warzywami w galarecie 150g (6,9), kielbasa szynkowa 50g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowy 50g (1,3,9), szynka drobiowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka makaronowa z warzywami 120g (1,3,7), szynka wieprzowa 60g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta rybno-warzywna 60g (4,9), połędwica drobiowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek łąciaty 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).

WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY

Energia (kcal)	2450	2480	2430	2540	2420
Białko (g)	86	90	89	93	90
Tłuszcze (g)	85	86	88	88	85
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	25	25	25	27	25
Węglowodany (g)	343	337	321	344	324
cukry (g)	47	38	35	39	44
Błonnik (g)	24	23	24	25	24
Sól (g)	5,0	5,0	5,3	4,9	4,9

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 20.01.-29.01.25r. (część I)

Posiłek	PONIEDZIAŁEK 20.01.25r.	WTOREK 21.01.25r.	ŚRODA 22.01.25r.	CZWARTEK 23.01.25r.	PIĄTEK 24.01.25r.
Śniadanie	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (7) , pieczywo pszenno-żytnie 100g (1) , masło 20g (7) , ser topiony 40g (7) , szynka z koperkiem 40g (6,9) , papryka konserwowa 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko 100g	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7) , pieczywo pszenno-żytnie 100g (1) , masło 20g (7) , jajo gotowane 50g (3) , szynka gotowana 30g (6,9) , papryka czerwona 40g, ogórek zielony 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Mandarynka 100g	Ryż na mleku 0,3l (7) , pieczywo pszenno-żytnie 30g (1) , bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7) , dżem 40g, poledwica sopocka 40g (6,9) , pomidor 40g, ogórek zielony 40g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7) , pieczywo pszenno-żytnie 100g (1) , masło 20g (7) , serdelki drobiowe 120g (6,9) , musztarda 10g (10) , ogórek zielony 40g, papryka konserwowa 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka 100g	Manna na mleku 0,3l (1,7) , pieczywo pszenno-żytnie 100g (1) , masło 20g (7) , pasta jajeczna z koperkiem 100g (3) , pomidor 40g, papryka czerwona 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko 100g
Obiad	Barszcz czerwony z fasolą i ziemniakami 0,4l (9) , kotlet jajeczny 80g (1,3) , sos koperkowy 100 ml (1,7) , ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7) , brokuł gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l (1,9) , omlet mięsny 100g (1,3,9) , sos potrawkowy 100 ml (1,7) , ziemniaki 200g, surówka z kapusty po żydowsku 75g, marchew gotowana 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa jarzynowa 0,4l (9) , sos boloński 150 ml (9) , makaron 200g (1,3) , surówka z selera i jabłka 75g (9) , kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l (9) , udko z kością z pieca 100g (9) , sos cytrynowy 100 ml (1,7) , ziemniaki 200g, surówka z czerwonej kapusty 75g, kalaftor gotowany, z tartą bułką 75g (1) , kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pieczarkowa z makaronem 0,4l (1,3,9) , filet rybny panierowany 100g (1,3,4) , sos szpinakowy 100 ml (7) , ziemniaki 200g, Colesław z zieloną pietruszką 75g, bukiet jarzyn gotowanych 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1) , masło 20g (7) , pasztet drobiowo-wieprzowy 50g (1,3,9) , szynka z indyka 50g (6,9) , ogórek konserwowy 40g, pomidor 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1) , masło 20g (7) , ser żółty 50g (7) , szynka drobiowa 50g (6,9) , pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1) , masło 20g (7) , sałatka ziemniaczana z brokułem 120g (7,9) , szynka wieprzowa 60g (6,9) , herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1) , masło 20g (7) , serek śmietankowy 50g (7) , kielbasa szynkowa 50g (6,9) , pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1) , masło 20g (7) , ser twarogowy 75g (7) , miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Rogal 50g (1) , skyr owocowy 150g (7) .	Bułka pszenna 50g (1) , masło 10g (7) , serek łaciaty 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)	2410	2500	2430	2450	2450
Białko (g)	87	92	89	89	86
Tłuszcze (g)	84	87	88	85	85
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	24	25	28	24	26
Węglowodany (g)	327	337	321	332	333
cukry (g)	36	39	47	33	46
Błonnik (g)	23	23	24	24	24
Sól (g)	4,9	4,9	5,1	5,0	5,2

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta PODSTAWOWA od 20.01.-29.01.25r. (część II)

Posiłek	SOBOTA 25.01.25r.	NIEDZIELA 26.01.25r.	PONIEDZIAŁEK 27.01.25r.	WTOREK 28.01.25r.	ŚRODA 29.01.25r.
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), salceson ozorkowy 40g (6,9), ser żółty 40g (7), papryka konserwowa 40g, ogórek kiszony 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Mandarynka 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), szynka z koperkiem 30g (6,9), ogórek konserwowy 40g, pomidor 40g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (6,9), musztarda 10g (10), ogórek zielony 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko 100g	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajecznica z koperkiem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy z ziołami 55g (7), miód 25g, papryka czerwona 40g, ogórek zielony 40g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Mandarynka 100g
Obiad	Brokułowa z ziemniakami 0,4l (9), pieczeń rzymska 80g (1,3,9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), kasza jęczmienna 200g (1), sałatka szwedzka 75g, buraczki na ciepło 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy panierowany 100g (1,3,9), sos koperkowy 100 ml (1,7), ryż 200g, surówka z marchwi i jabłka 75g, fasolka szparagowa gotowana 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Grochówka z kielbasą 0,4l (9), makaron z białym serem 200/100g (1,3,7), sos jogurtowo-owocowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ryżem 0,4l (9), schab pieczony 80g (9), sos pieczeniowy 100 ml (1,7), kluski na parze 200g (1,3,7), zasmażana kiszona kapusta 75g, warzywa gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9), gołąbek zawijany 200g (9), sos pomidorowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, jabłko 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), dżem 40g, polędwica z indyka 60g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka z warzywami w galarecie 150g (6,9), kiełbasa szynkowa 50g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowy 50g (1,3,9), szynka drobiowa 50g (6,9), ogórek kiszony 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka makaronowa z warzywami 120g (1,3,7), szynka wieprzowa 60g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta rybno-warzywna 60g (4,9), polędwica drobiowa 40g (6,9), ogórek kiszony 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek łaciaty 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2500	2480	2430	2540	2470
Białko (g)	86	90	89	93	90
Tłuszcze (g)	87	86	88	88	88
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	26	25	25	27	27
Węglowodany (g)	343	337	321	344	330
cukry (g)	47	38	35	39	44
Błonnik (g)	24	23	24	25	25
Sól (g)	5,0	5,0	5,3	4,9	5,1

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW od 20.01.-29.01.25r. (część I)

Posiłek	PONIEDZIAŁEK 20.01.25r.	WTOREK 21.01.25r.	ŚRODA 22.01.25r.	CZWARTEK 23.01.25r.	PIĄTEK 24.01.25r.
Śniadanie	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (7) , pieczywo graham 100g (1) , masło 20g (7) , ser topiony 40g (7) , szynka z koperkiem 40g (6,9) , papryka konserwowa 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. Jabłko 100g	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7) , pieczywo graham 100g (1) , masło 20g (7) , jajo gotowane 50g (3) , szynka gotowana 30g (6,9) , papryka czerwona 40g, ogórek zielony 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. Mandarynka 100g	Ryż na mleku 0,3l (7) , pieczywo graham 30g (1) , bułka grahamka 70g (1) , masło 20g (7) , połędwica sopočka 80g (6,9) , pomidor 40g, ogórek zielony 40g, kakao na mleku b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. Jabłko 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7) , pieczywo graham 100g (1) , masło 20g (7) , serdelki drobiowe 120g (6,9) , musztarda 10g (10) , ogórek zielony 40g, papryka konserwowa 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. Gruszka 100g	Manna na mleku 0,3l (1,7) , pieczywo graham 100g (1) , masło 20g (7) , pasta jajeczna z koperkiem 100g (3) , pomidor 40g, papryka czerwona 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. Jabłko 100g
II śniadanie	Budyń b/c 0,2l (7) .	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	Barszcz czerwony z fasolą i ziemniakami 0,4l (9) , kotlet jajeczny 80g (1,3) , sos koperkowy 100 ml (1,7) , ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7) , brokuł gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l (1,9) , omlet mięsny 100g (1,3,9) , sos potrawkowy 100 ml (1,7) , ziemniaki 200g, surówka z kapusty po żydowsku 75g, warzywa gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Zupa jarzynowa 0,4l (9) , sos boloński 150 ml (9) , makaron 200g (1,3) , surówka z selera i jabłka 75g (9) , kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l (9) , udko z kością z pieca 100g (9) , sos cytrynowy 100 ml (1,7) , ziemniaki 200g, surówka z czerwonej kapusty 75g, kalefior gotowany, z tartą bułką 75g (1) , kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Pieczarkowa z makaronem 0,4l (1,3,9) , filet rybny panierowany 100g (1,3,4) , sos szpinakowy 100 ml (7) , ziemniaki 200g, Colesław z zieloną pietruszką 75g, bukiet jarzyn gotowanych 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.
Kolacja	Pieczywo graham 100g (1) , masło 20g (7) , pasztet drobiowo-wieprzowy 50g (1,3,9) , szynka z indyka 50g (6,9) , ogórek konserwowy 40g, pomidor 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1) , masło 20g (7) , ser żółty 50g (7) , szynka drobiowa 50g (6,9) , pomidor 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1) , masło 20g (7) , sałatka ziemniaczana z brokulem 120g (7,9) , szynka wieprzowa 60g (6,9) , herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1) , masło 20g (7) , serek śmietankowy 50g (7) , kielbasa szynkowa 50g (6,9) , pomidor 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1) , masło 20g (7) , twarożek z ziołami 100g (7) , pomidor 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka grahamka 70g (1) , skyr owocowy b/c 150g (7) .	Bułka grahamka 70g (1) , masło 10g (7) , serek łaciaty 20g (7) , pomidor 20g, sałata 5g.	Wafle ryżowe 40g, jogurt naturalny 150g (7) .	Bułka grahamka 70g (1) , skyr owocowy b/c 150g (7) .	Wafle ryżowe 40g, serek waniliowy b/c 150g (7) .
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2470	2520	2500	2530	2460
Białko (g)	92	92	94	96	89
Tłuszcze (g)	85	89	87	88	86
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	25	28	25	25	24
Węglowodany (g)	335	338	336	339	333
cukry (g)	36	36	37	35	33
Błonnik (g)	25	27	24	25	24
Sól (g)	5,0	5,0	5,1	5,0	5,2

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW od 20.01.-29.01.25r. (część II)

Posiłek	SOBOTA 25.01.25r.	NIEDZIELA 26.01.25r.	PONIEDZIAŁEK 27.01.25r.	WTOREK 28.01.25r.	ŚRODA 29.01.25r.
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 30g (1), bułka grahamka 70g (1), masło 20g (7), salceson ozorkowy 40g (6,9), ser żółty 40g (7), papryka konserwowa 40g, ogórek kiszony 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. Mandarynka 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), szynka z koperkiem 30g (6,9), ogórek konserwowy 40g, pomidor 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), serdelki drobiowe 120g (6,9), musztarda 10g (10), ogórek zielony 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. Jabłko 100g	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), jajecznica 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	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 30g (1), bułka grahamka 70g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy z ziołami 40g (7), kiełbasa szynkowa 40g (6,9), papryka czerwona 40g, ogórek zielony 40g, kakao na mleku b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. Mandarynka 100g
II śniadanie	Budyń b/c 0,2l (7).	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	Brokułowa z ziemniakami 0,4l (9), pieczeń rzymska 80g (1,3,9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), kasza jęczmienna 200g (1), sałatka szwedzka 75g, buraczki na ciepło 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy panierowany 100g (1,3,9), sos koperkowy 100 ml (1,7), ryż 200g, surówka z marchwi i jabłka 75g, fasolka szparagowa gotowana 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Grochówka z kiełbasą 0,4l (9), makaron z białym serem 200/100g (1,3,7), sos jogurtowo-owocowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Szpinakowa z ryżem 0,4l (9), schab pieczony 80g (9), sos pieczeniowy 100 ml (1,7), kluski na parze 200g (1,3,7), zasmażana kiszona kapusta 75g, warzywa gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9), gołąbek zawijany 200g (9), sos pomidorowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, jabłko 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.
Kolacja	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), połędwica z indyka 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), szynka z warzywami w galarecie 150g (6,9), kiełbasa szynkowa 50g (6,9), herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowy 50g (1,3,9), szynka drobiowa 50g (6,9), ogórek kiszony 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), sałatka makaronowa z warzywami 120g (1,3,7), szynka wieprzowa 60g (6,9), herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta rybno-warzywna 60g (4,9), połędwica drobiowa 40g (6,9), ogórek kiszony 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka grahamka 70g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka grahamka 70g (1), jogurt owocowy b/c 150g (7).	Bułka grahamka 70g (1), skyr owocowy b/c 150g (7).	Wafle ryżowe 40g, serek homogenizowany b/c 150g (7).	Jogurt naturalny 150g (7).
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2520	2500	2490	2530	2500
Białko (g)	92	90	94	92	90
Tłuszcze (g)	87	86	85	88	88
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	27	25	24	28	26
Węglowodany (g)	342	340	337	343	337
cukry (g)	37	36	38	34	37
Błonnik (g)	25	24	26	26	25
Sól (g)	5,0	5,2	5,2	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 20.01.-29.01.25r. (część I)

Posiłek	PONIEDZIAŁEK 20.01.25r.	WTOREK 21.01.25r.	ŚRODA 22.01.25r.	CZWARTEK 23.01.25r.	PIĄTEK 24.01.25r.
Śniadanie	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serek wiejski lekki 40g (7), szynka z koperkiem 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta z białek jaj 50g (3), szynka gotowana 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Mandarynka 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 15g (7), dżem 40g, poledwica sopocka 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serdelki drobiowe 120g (6,9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta z białek jaj z koperkiem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. 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	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), kotlet z białek jaj z warzywami 80g (1,3,9), sos koperkowy b/śm. 100 ml (1), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), brokuł gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l (1,9), omlet drobiowy 100g (1,3,9), sos potrawkowy b/śm. 100 ml (1), ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa jarzynowa 0,4l (9), sos boloński 150 ml (9), makaron 200g (1,3), surówka z selera i jabłka 75g (9), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l (9), udko z kością b/sk. z pieca 100g (9), sos cytrynowy b/śm. 100 ml (1), ziemniaki 200g, kalaftor gotowany, z tartą bułką 150g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Ziemniaczana 0,4l (9), filet rybny z pieca 80g (4), sos szpinakowy b/śm. 100 ml, , ziemniaki 200g, bukiet jarzyn gotowanych 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), dżem 40g, szynka z indyka 60g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serek kanapkowy lekki 50g (7), szynka drobiowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), sałatka ziemniaczana z brokulem 120g (7,9), szynka wieprzowa 60g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serek śmietankowy lekki 50g (7), kielbasa szynkowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), ser twarogowy chudy 75g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek łaciaty 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)	2480	2520	2490	2530	2470
Białko (g)	91	91	94	90	88
Tłuszcze (g)	83	83	82	84	80
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	24	25	23	23	22
Węglowodany (g)	344	351	345	353	350
cukry (g)	43	45	51	37	52
Błonnik (g)	23	23	22	24	22
Sól (g)	5,0	5,0	5,1	5,0	5,2

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU od 20.01.-29.01.25r. (część II)

Posiłek	SOBOTA 25.01.25r.	NIEDZIELA 26.01.25r.	PONIEDZIAŁEK 27.01.25r.	WTOREK 28.01.25r.	ŚRODA 29.01.25r.
Śniadanie	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. Mandarynka 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta z białek jaj 50g (3), szynka z koperkiem 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serdelki drobiowe 120g (6,9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), jajecznica z białek jaj z koperkiem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 15g (7), serek śmietankowy lekki z ziołami 55g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Mandarynka 100g
II śniadanie	Budyń 0,2l (7).	Koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7).	Serek waniliowy 150g (7).	Jogurt owocowy 150g (7).	Kakao na mleku 0,25l (1,7), biszkopty 50g (1,3).
Obiad	Brokułowa z ziemniakami 0,4l (9), pieczeń rzymska drobiowa 80g (1,3,9), sos pietruszkowy b/śm. 100 ml (1), kasza jęczmienna 200g (1), buraczki na ciepło 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół jarski z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy z pieca 80g (9), sos koperkowy b/śm. 100 ml (1), ryż 200g, surówka z marchwi i jabłka 75g, fasolka szparagowa gotowana 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9), makaron z białym serem (chudym) 200/100g (1,3,7), sos jogurtowo-owocowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ryżem 0,4l (9), schab gotowany 80g (9), sos potrawkowy b/śm. 100 ml (1), kluski na parze 200g (1,3,7), warzywa gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9), pulpet drobiowo-ryżowy 80g (1,3,9), sos pomidorowy b/śm. 100 ml (1), ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), dżem 40g, połędwica z indyka 60g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), szynka z warzywami w galarecie 150g (6,9), kiełbasa szynkowa 50g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serek grani lekki 50g (7), szynka drobiowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), sałatka makaronowa z warzywami 120g (1,3,7), szynka wieprzowa 60g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta rybno-warzywna 60g (4,9), połędwica drobiowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek łaciący 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2540	2510	2490	2550	2520
Białko (g)	89	89	94	93	90
Tłuszcze (g)	86	85	84	87	88
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	25	24	24	27	26
Węglowodany (g)	353	347	340	351	343
cukry (g)	41	52	40	47	46
Błonnik (g)	24	24	25	24	24
Sól (g)	5,0	5,1	5,2	5,1	4,9

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 20.01.-29.01.25r. (część I)

Posiłek	PONIEDZIAŁEK 20.01.25r.	WTOREK 21.01.25r.	ŚRODA 22.01.25r.	CZWARTEK 23.01.25r.	PIĄTEK 24.01.25r.
Śniadanie	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serek wiejski 40g (7), szynka z koperkiem 40g (6,9), 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), jajo gotowane 50g (3), szynka gotowana 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), dżem 40g, poledwica sopocka 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g
II śniadanie	Budyń 0,2l (7).	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	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), kotlet jajeczny 80g (1,3), sos koperkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), brokuł gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l (1,9), omlet mięsny 100g (1,3,9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa jarzynowa 0,4l (9), sos boloński 150 ml (9), makaron 200g (1,3), surówka z selera i jabłka 75g (9), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l (9), udko z kością z pieca 100g (9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, kalafor gotowany, z tartą bułką 150g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Ziemniaczana 0,4l (9), filet rybny z pieca 80g (4), sos szpinakowy 100 ml (7), ziemniaki 200g, bukiet jarzyn gotowanych 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 50g (1,3,9), szynka z indyka 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy 50g (7), szynka drobiowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), sałatka ziemniaczana z brokulem 120g (7,9), szynka wieprzowa 60g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy 50g (7), kiełbasa szynkowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), ser twarogowy 75g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek łaciaty 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)	2500	2540	2510	2550	2500
Białko (g)	91	92	94	90	89
Tłuszcze (g)	84	85	84	85	82
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	24	25	26	23	24
Węglowodany (g)	345	352	340	356	352
cukry (g)	51	45	53	38	52
Błonnik (g)	23	23	22	24	22
Sól (g)	5,0	5,0	5,1	5,0	5,2

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO od 20.01.-29.01.25r. (część II)

Posiłek	SOBOTA 25.01.25r.	NIEDZIELA 26.01.25r.	PONIEDZIAŁEK 27.01.25r.	WTOREK 28.01.25r.	ŚRODA 29.01.25r.
Śniadanie	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. Banan 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), szynka z koperkiem 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), jajecznica z koperkiem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy z ziołami 55g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 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	Brokułowa z ziemniakami 0,4l (9), pieczeń rzymska 80g (1,3,9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), kasza jęczmienna 200g (1), buraczki na ciepło 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy z pieca 80g (9), sos koperkowy 100 ml (1,7), ryż 200g, surówka z marchwi i jabłka 75g, fasolka szparagowa gotowana 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9), makaron z białym serem 200/100g (1,3,7), sos jogurtowo-owocowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ryżem 0,4l (9), schab gotowany 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), kluski na parze 200g (1,3,7), warzywa gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9), pulpet mięsno-ryżowy 80g (1,3,9), sos pomidorowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), dżem 40g, połędwica z indyka 60g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), szynka z warzywami w galarecie 150g (6,9), kiełbasa szynkowa 50g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowy 50g (1,3,9), szynka drobiowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), sałatka makaronowa z warzywami 120g (1,3,7), szynka wieprzowa 60g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta rybno-warzywna 60g (4,9), połędwica drobiowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek łaciaty 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).

WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY

Energia (kcal)	2540	2520	2500	2570	2500
Białko (g)	91	90	94	92	92
Tłuszcze (g)	89	87	86	87	86
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	26	25	24	27	26
Węglowodany (g)	344	343	338	355	339
cukry (g)	40	50	38	46	40
Błonnik (g)	25	24	25	24	23
Sól (g)	5,0	5,1	5,2	5,1	4,9

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.