

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta BOGATOBIAŁKOWA od 30.01.-08.02.25r. (część I)

Posiłek	CZWARTEK 30.01.25r.	PIĄTEK 31.01.25r.	SOBOTA 01.02.25r.	NIEDZIELA 02.02.25r.	PONIEDZIAŁEK 03.02.25r.
Śniadanie	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 40g (1,3,9), połędwica z indyka 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 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), pasta z jaj z zieloną pietruszką 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7), kiełbasa szynkowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy 55g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Mandarynka 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (6,9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 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	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9), udko z kością z pieca 100g (9), sos beszamelowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z selera 75g (9), fasolka szparagowa 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa ziemniaczana 0,4l (9), kotlet mielony z ryby 80g (1,3,4), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, kałafior gotowany z marchewką 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa brokułowa 0,4l (9), risotto z mięsem drobiowym i warzywami 200/80/75g, sos pomidorowy 100 ml (1,7), sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), szynka wieprzowa gotowana 80g (9), sos koperkowy 100 ml (1,7), kasza jęczmienna 200g (1), warzywa gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), racuchy z jabłkiem 300g (1,3,7), sos jogurtowo-owocowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka gotowana 50g (6,9), serek wiejski 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twaróg 60g (7), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jaja z warzywami w galarecie 150g (4,9), szynka wieprzowa 50g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta kanapkowa z wędliny i warzyw 60g (6,9), połędwica sopocka 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, 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.
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	2550	2560	2540
Białko (g)	96	92	93	97	90
Tłuszcze (g)	87	86	85	84	85
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	24	23	22	22	21
Węglowodany (g)	346	344	340	345	345
cukry (g)	42	51	42	52	44
Błonnik (g)	24	23	25	25	24
Sól (g)	5,0	5,2	5,0	5,1	5,1

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta BOGATOBIĄŁKOWA od 30.01.-08.02.25r. (część II)

Posiłek	WTOREK 04.02.25r.	ŚRODA 05.02.25r.	CZWARTEK 06.02.25r.	PIĄTEK 07.02.25r.	SOBOTA 08.02.25r.
Śniadanie	Ryż 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 ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Kaszka kukurydziana mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7), dżem 40g, kiełbasa szynkowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka drobiowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Mandarynka 100g	Kasza jęczmienna 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. Gruszka pieczona 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g
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	Zupa kalafiorowa 0,4l (9), kotlet mielony z pieca 80g (1,3,9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l (1,9), potrawka drobiowa z warzywami 150 ml (1,7,9), ziemniaki 200g, buraczki gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l (9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), kalafior gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa koperkowa 0,4l (9), filet rybny z pieca 80g (4), sos grecki 150 ml (1,9), ziemniaki 200g, brokuł gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa jarzynowa z grysiem 0,4l (1,9), kurczak w sosie śmietanowo-szpinakowym 80/100/75g (1,7,9), makaron 200g (1,3) surówka z marchwi i jabłka 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka z indyka 50g (6,9), serek śmietankowy 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), paprykarz rybny z warzywami 60g (4,9), szynka wieprzowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka jarzynowa 120g (7,9), szynka konserwowa 60g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twarożek ziołowy 75g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka z warzywami w galarecie 150g (6,9), połudwica sopocka 50g (6,9), 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 śmietankowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2580	2550	2550	2520	2610
Białko (g)	94	93	99	94	98
Tłuszcze (g)	90	89	87	86	87
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	29	29	25	24	24
Węglowodany (g)	354	348	344	354	344
cukry (g)	44	54	42	52	44
Błonnik (g)	26	24	26	25	25
Sól (g)	5,3	5,2	5,0	5,3	5,1

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA od 30.01.-08.02.25r. (część I)

Posiłek	CZWARTEK 30.01.25r.	PIĄTEK 31.01.25r.	SOBOTA 01.02.25r.	NIEDZIELA 02.02.25r.	PONIEDZIAŁEK 03.02.25r.
Śniadanie	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 40g (1,3,9), połędwica z indyka 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 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), pasta z jaj z zieloną pietruszką 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7), kielbasa szynkowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy 55g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Mandarynka 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (6,9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g
Obiad	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9), udko z kością z pieca 100g (9), sos beszamelowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z selera 75g (9), fasolka szparagowa 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa ziemniaczana 0,4l (9), kotlet mielony z ryby 80g (1,3,4), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, kałafior gotowany z marchewką 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa brokułowa 0,4l (9), risotto z mięsem drobiowym i warzywami 200/80/75g, sos pomidorowy 100 ml (1,7), sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), szynka wieprzowa gotowana 80g (9), sos koperkowy 100 ml (1,7), kasza jęczmienna 200g (1), warzywa gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), racuchy z jabłkiem 300g (1,3,7), sos jogurtowo-owocowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka gotowana 50g (6,9), serek wiejski 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twaróg 60g (7), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jaja z warzywami w galarecie 150g (4,9), szynka wieprzowa 50g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta kanapkowa z wędliny i warzyw 60g (6,9), połędwica sopočka 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, 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.
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)	2405	2450	2400	2440	2410
Białko (g)	89	87	87	88	85
Tłuszcze (g)	84	83	85	82	84
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	23	23	25	29	26
Węglowodany (g)	300	337	322	338	329
cukry (g)	36	45	38	50	36
Błonnik (g)	23	24	23	25	24
Sól (g)	4,9	5,1	4,9	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 30.01.-08.02.25r. (część II)

Posiłek	WTOREK 04.02.25r.	ŚRODA 05.02.25r.	CZWARTEK 06.02.25r.	PIĄTEK 07.02.25r.	SOBOTA 08.02.25r.
Śniadanie	Ryż 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 ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Kaszka kukurydziana mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , dżem 40g, kielbasa szynkowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka drobiowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Mandarynka 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), masło 20g (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g
Obiad	Zupa kalafiorowa 0,4l (9), kotlet mielony z pieca 80g (1,3,9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l (1,9), potrawka drobiowa z warzywami 150 ml (1,7,9), ziemniaki 200g, buraczki gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l (9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), kalafior gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa koperkowa 0,4l (9), filet rybny z pieca 80g (4), sos grecki 150 ml (1,9), ziemniaki 200g, brokuł gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa jarzynowa z grysikiem 0,4l (1,9), kurczak w sosie śmietanowo-szpinakowym 80/100/75g (1,7,9), makaron 200g (1,3) surówka z marchwi i jabłka 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka z indyka 50g (6,9), serek śmietankowy 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), paprykarz rybny z warzywami 60g (4,9), szynka wieprzowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka jarzynowa 120g (7,9), szynka konserwowa 60g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twarożek ziołowy 75g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka z warzywami w galarecie 150g (6,9), południca sopocka 50g (6,9), 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 śmietankowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2450	2400	2450	2440	2520
Białko (g)	87	87	87	89	93
Tłuszcze (g)	87	83	84	86	86
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	30	24	23	25	23
Węglowodany (g)	355	327	337	326	344
cukry (g)	33	43	37	46	36
Błonnik (g)	26	22	24	25	23
Sól (g)	5,3	5,0	4,9	5,3	5,0

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta PODSTAWOWA od 30.01.-08.02.25r. (część I)

Posiłek	CZWARTEK 30.01.25r.	PIĄTEK 31.01.25r.	SOBOTA 01.02.25r.	NIEDZIELA 02.02.25r.	PONIEDZIAŁEK 03.02.25r.
Śniadanie	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 40g (1,3,9), połędwica z indyka 40g (6,9), pomidor 40g, ogórek kiszony 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta z jaj z zieloną pietruszką 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), salceson ozorkowy 40g (6,9), kiełbasa szynkowa 40g (6,9), ogórek konserwowy 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy 55g (7), miód 25g, ogórek zielony 40g, pomidor 40g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Mandarynka 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (6,9), musztarda 10g (10), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka 100g
Obiad	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9), udko z kością z pieca 100g (9), sos beszamelowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z selera 75g (9), fasolka szparagowa 75g (6), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Ogórkowa z ziemniakami 0,4l (9), kotlet mielony z ryby 80g (1,3,4), sos chrzanowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka bułgarska 75g, kałafior gotowany z marchewką 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa brokułowa 0,4l (9), risotto z mięsem drobiowym i warzywami 200/80/75g, sos pomidorowy 100 ml (1,7), sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), szynka wieprzowa gotowana 80g (9), sos koperkowy 100 ml (1,7), kasza jęczmienna 200g (1), surówka z czerwonej kapusty 75g, warzywa gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), racuchy z jabłkiem 300g (1,3,7), sos jogurtowo-owocowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka gotowana 50g (6,9), ser żółty 50g (7), ogórek konserwowy 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twaróg 60g (7), dżem 40g, papryka czerwona 40g, ogórek zielony 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jaja z warzywami w galarecie 150g (4,9), szynka wieprzowa 50g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta kanapkowa z wędliny i warzyw 60g (6,9), połędwica sopocka 40g (6,9), ogórek kiszony 40g, papryka czerwona 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowy 50g (1,3,9), szynka drobiowa 50g (6,9), papryka czerwona 40g, pomidor 40g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek taciasty 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)	2405	2450	2400	2440	2410
Białko (g)	89	87	87	88	85
Tłuszcze (g)	84	83	85	82	84
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	23	23	25	29	26
Węglowodany (g)	300	337	322	338	329
cukry (g)	36	45	38	50	36
Błonnik (g)	23	24	23	25	24
Sól (g)	4,9	5,1	4,9	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 30.01.-08.02.25r. (część II)

Posiłek	WTOREK 04.02.25r.	ŚRODA 05.02.25r.	CZWARTEK 06.02.25r.	PIĄTEK 07.02.25r.	SOBOTA 08.02.25r.
Śniadanie	Ryż 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 ziołowa 0,25l. Jabłko 100g	Kaszka kukurydziana mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7), dżem 40g, kielbasa szynkowa 40g (6,9), ogórek zielony 40g, pomidor 40g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka drobiowa 40g (6,9), salceson ozorkowy 40g (6,9), ogórek konserwowy 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Mandarynka 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3), papryka czerwona 40g, ogórek zielony 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (9), musztarda 10g (10), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko 100g
Obiad	Zupa fasolowa 0,4l (9), kotlet mielony z pieca 80g (1,3,9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, sałatka szwedzka 75g, marchew gotowana 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l (1,9), gulasz z żołądków drobiowych 150 ml (1,7,9), ziemniaki 200g, Colesław z zieloną pietruszką 75g, buraczki gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l (9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), kalafior gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Kapuśniak z ziemniakami 0,4l (9), filet rybny panierowany 100g (1,3,4), sos grecki 150 ml (1,9), ziemniaki 200g, brokuł gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa jarzynowa z grysiem 0,4l (1,9), kurczak w sosie śmietanowo-szpinakowym 80/100/75g (1,7,9), makaron 200g (1,3) surówka z marchwi i jabłka 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka z indyka 50g (6,9), ser topiony 50g (7), ogórek zielony 40g, papryka konserwowa 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), paprykarz rybny z warzywami 60g (4,9), szynka wieprzowa 40g (6,9), ogórek kiszony 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka jarzynowa 120g (7,9), szynka konserwowa 60g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twarożek ziołowy 75g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka z warzywami w galarecie 150g (6,9), poledwica sopocka 50g (6,9), 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 śmietankowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2450	2455	2450	2440	2520
Białko (g)	87	88	87	91	93
Tłuszcze (g)	87	86	84	86	86
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	30	26	23	25	23
Węglowodany (g)	355	332	337	326	344
cukry (g)	33	46	37	46	36
Błonnik (g)	26	22	24	25	23
Sól (g)	5,3	5,1	5,2	5,3	5,0

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW od 30.01.-08.02.25r. (część I)

Posiłek	CZWARTEK 30.01.25r.	PIĄTEK 31.01.25r.	SOBOTA 01.02.25r.	NIEDZIELA 02.02.25r.	PONIEDZIAŁEK 03.02.25r.
Śniadanie	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 40g (1,3,9), połędwica z indyka 40g (6,9), pomidor 40g, ogórek kiszony 40g, kawa zbożowa z mlekiem 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), pasta z jaj z zieloną pietruszką 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. Jabłko 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 30g (1), bułka grahamka 70g (1) , masło 20g (7), salceson ozorkowy 40g (6,9), kiełbasa szynkowa 40g (6,9), ogórek konserwowy 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. Mandarynka 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy 50g (7), szynka drobiowo-wieprzowa 30g (6,9), ogórek zielony 40g, pomidor 40g, kakao na mleku b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. Jabłko 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (6,9), musztarda 10g (10), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. Gruszka 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	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9), udko z kością z pieca 100g (9), sos beszamelowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z selera 75g (9), fasolka szparagowa 75g (6), kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Ogórkowa z ziemniakami 0,4l (9), kotlet mielony z ryby 80g (1,3,4), sos chrzanowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka bułgarska 75g, kalafior gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Zupa brokułowa 0,4l (9), risotto z mięsem drobiowym i warzywami 200/80/75g, sos pomidorowy 100 ml (1,7), sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), szynka wieprzowa gotowana 80g (9), sos koperkowy 100 ml (1,7), kasza jęczmienna 200g (1), surówka z czerwonej kapusty 75g, warzywa gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), kotlet jarski z soją i warzywami 80g (1,3,6), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z marchwi, selera i jabłka 75g (9), kalafior gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.
Kolacja	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), szynka gotowana 50g (6,9), ser żółty 50g (7), ogórek konserwowy 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), twarożek z koperkiem 100g (7), papryka czerwona 40g, ogórek zielony 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), jaja z warzywami w galarecie 150g (4,9), szynka wieprzowa 50g (6,9), herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta kanapkowa z wędliny i warzyw 60g (6,9), połędwica sopočka 40g (6,9), ogórek kiszony 40g, papryka czerwona 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowy 50g (1,3,9), szynka drobiowa 50g (6,9), papryka czerwona 40g, pomidor 40g, 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)	2440	2550	2520	2505	2490
Białko (g)	94	89	94	97	88
Tłuszcze (g)	87	86	88	87	85
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	24	25	27	28	24
Węglowodany (g)	321	355	338	334	344
cukry (g)	36	35	37	38	35
Błonnik (g)	25	26	24	26	25
Sól (g)	5,0	5,1	5,0	5,1	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 PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW od 30.01.-08.02.25r. (część II)

Posiłek	WTOREK 04.02.25r.	ŚRODA 05.02.25r.	CZWARTEK 06.02.25r.	PIĄTEK 07.02.25r.	SOBOTA 08.02.25r.
Śniadanie	Ryż 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 ziołowa b/c 0,25l. Jabłko 100g	Kaszka kukurydziana mleku 0,3l (7), pieczywo graham 30g (1), bułka grahamka 70g (1) , masło 20g (7), kielbasa szynkowa 80g (6,9), ogórek zielony 40g, pomidor 40g, kakao na mleku b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. Mandarynka 100g	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), szynka drobiowa 40g (6,9), salceson ozorkowy 40g (6,9), ogórek konserwowy 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. Gruszka 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3), papryka czerwona 40g, ogórek zielony 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. Mandarynka 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 30g (1), bułka grahamka 70g (1) , masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (9), musztarda 10g (10), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. Jabłko 100g
II śniadanie	Budyń b/c 0,2l (7).	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	Zupa fasolowa 0,4l (9), kotlet mielony z pieca 80g (1,3,9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, sałatka szwedzka 75g, brokuł gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l (1,9), gulasz z żołądków drobiowych 150 ml (1,7,9), ziemniaki 200g, Colesław z zieloną pietruszką 75g, buraczki gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l (9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), kalafior gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Kapuśniak z ziemniakami 0,4l (9), filet rybny panierowany 100g (1,3,4), sos grecki 150 ml (1,9), ziemniaki 200g, brokuł gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Zupa jarzynowa z grysiem 0,4l (1,9), kurczak w sosie śmietanowo-szpinakowym 80/100/75g (1,7,9), makaron 200g (1,3) surówka z marchwi i jabłka 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.
Kolacja	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), szynka z indyka 50g (6,9), ser topiony 50g (7), ogórek zielony 40g, papryka konserwowa 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), paprykarz rybny z warzywami 60g (4,9), szynka wieprzowa 40g (6,9), ogórek kiszony 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), sałatka jarzynowa 120g (7,9), szynka konserwowa 60g (6,9), herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), twarożek ziołowy 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), szynka z warzywami w galarecie 150g (6,9), południca sopocka 50g (6,9), 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)	2500	2480	2460	2500	2510
Białko (g)	90	92	88	89	90
Tłuszcze (g)	89	88	85	84	85
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	27	25	23	24	23
Węglowodany (g)	335	330	336	347	347
cukry (g)	35	36	37	35	34
Błonnik (g)	24	25	24	25	25
Sól (g)	5,2	5,1	5,0	5,2	5,0

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU od 30.01.-08.02.25r. (część I)

Posiłek	CZWARTEK 30.01.25r.	PIĄTEK 31.01.25r.	SOBOTA 01.02.25r.	NIEDZIELA 02.02.25r.	PONIEDZIAŁEK 03.02.25r.
Śniadanie	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), połędwica z indyka 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta z białek jaj z zieloną pietruszką 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 15g (7), kiełbasa szynkowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serek kanapkowy lekki 55g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Mandarynka 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serdelki drobiowe 120g (6,9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g
II śniadanie	Budyń 0,2l (7).	Sok warzywny 0,2l.	Koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7).	Serek homogenizowany 150g (7).	Kakao na mleku 0,25l (1,7), biszkopty 50g (1,3).
Obiad	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9), udko z kością b/sk. z pieca 100g (9), sos beszamelowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z selera 75g (9), fasolka szparagowa 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa ziemniaczana 0,4l (9), kotlet mielony z ryby 80g (1,3,4), sos cytrynowy b/śm. 100 ml (1), ziemniaki 200g, kałafior gotowany z marchewką 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa brokułowa 0,4l (9), risotto z mięsem drobiowym i warzywami 200/80/75g, sos pomidorowy b/śm. 100 ml (1), sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół jarski z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy gotowany 80g (9), sos koperkowy b/śm. 100 ml (1), kasza jęczmienna 200g (1), warzywa gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), racuchy z jabłkiem 300g (1,3,7), sos jogurtowo-owocowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), szynka gotowana 50g (6,9), serek wiejski lekki 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), twaróg chudy 60g (7), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), białka jaj z wędliną i warzywami w galarecie 150g (4,9), szynka wieprzowa 50g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta kanapkowa z wędliny i warzyw 60g (6,9), połędwica sopocka 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), dżem 40g, szynka drobiowa 60g (6,9), 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	2500	2550	2540	2510
Białko (g)	93	92	95	96	91
Tłuszcze (g)	86	85	88	86	84
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	23	22	25	25	24
Węglowodany (g)	334	341	345	346	348
cukry (g)	41	50	45	54	53
Błonnik (g)	24	23	23	25	24
Sól (g)	5,0	5,3	5,0	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 TŁUSZCZU od 30.01.-08.02.25r. (część II)

Posiłek	WTOREK 04.02.25r.	ŚRODA 05.02.25r.	CZWARTEK 06.02.25r.	PIĄTEK 07.02.25r.	SOBOTA 08.02.25r.
Śniadanie	Ryż 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 ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Kaszka kukurydziana mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 15g (7), dżem 40g, kiełbasa szynkowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), szynka drobiowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Mandarynka 100g	Kasza jęczmienna 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. Gruszka pieczona 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 15g (7), serdelki drobiowe 120g (9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g
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	Zupa kalafiorowa 0,4l (9), kotlet mielony drobiowy z pieca 80g (1,3,9), sos potrawkowy b/śm. 100 ml (1), ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l (1,9), potrawka drobiowa z warzywami 150 ml (1,9), ziemniaki 200g, buraczki gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l (9), udko luzowane b/sk. z pieca 80g (9), sos cytrynowy b/śm. 100 ml (1), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), kalafior gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa koperkowa 0,4l (9), filet rybny z pieca 80g (4), sos grecki 150 ml (1,9), ziemniaki 200g, brokuł gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa jarzynowa z grysikiem 0,4l (1,9), kurczak w sosie szpinakowym 80/175g (1,9), makaron 200g (1,3) surówka z marchwi i jabłka 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serek śmietankowy lekki 50g (7), szynka z indyka 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), paprykarz rybny z warzywami 60g (4,9), szynka wieprzowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), sałatka jarzynowa 120g (7,9), szynka gotowana 60g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), twarożek ziołowy chudy 75g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), szynka z warzywami w galarecie 150g (6,9), południca sopocka 50g (6,9), 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 śmietankowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).

WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY

Energia (kcal)	2540	2520	2500	2515	2530
Białko (g)	94	93	94	95	99
Tłuszcze (g)	87	86	85	84	85
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	24	23	22	22	21
Węglowodany (g)	346	344	340	345	345
cukry (g)	42	51	42	52	44
Błonnik (g)	24	23	25	25	24
Sól (g)	5,0	5,2	5,0	5,1	5,1

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO od 30.01.-08.02.25r. (część I)

Posiłek	CZWARTEK 30.01.25r.	PIĄTEK 31.01.25r.	SOBOTA 01.02.25r.	NIEDZIELA 02.02.25r.	PONIEDZIAŁEK 03.02.25r.
Śniadanie	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 40g (1,3,9), połędwica z indyka 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta z jaj z zieloną pietruszką 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7), kiełbasa szynkowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy 55g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g
II śniadanie	Budyń 0,2l (7).	Sok warzywny 0,2l.	Koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7).	Serek homogenizowany 150g (7).	Kakao na mleku 0,25l (1,7), biszkopty 50g (1,3).
Obiad	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9), udko z kością z pieca 100g (9), sos beszamelowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z selera 75g (9), fasolka szparagowa 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa ziemniaczana 0,4l (9), kotlet mielony z ryby 80g (1,3,4), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, kalafior gotowany z marchewką 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa brokułowa 0,4l (9), risotto z mięsem drobiowym i warzywami 200/80/75g, sos pomidorowy 100 ml (1,7), sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), szynka wieprzowa gotowana 80g (9), sos koperkowy 100 ml (1,7), kasza jęczmienna 200g (1), warzywa gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), racuchy z jabłkiem 300g (1,3,7), sos jogurtowo-owocowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), szynka gotowana 50g (6,9), serek wiejski 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), twaróg 60g (7), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), jaja z warzywami w galarecie 150g (4,9), szynka wieprzowa 50g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta kanapkowa z wędliny i warzyw 60g (6,9), połędwica sopocka 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, 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.
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)	2490	2500	2560	2550	2520
Białko (g)	93	94	93	95	92
Tłuszcze (g)	88	86	87	87	84
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	24	24	27	28	26
Węglowodany (g)	332	338	352	347	349
cukry (g)	39	54	41	54	40
Błonnik (g)	24	24	23	25	24
Sól (g)	5,0	5,2	5,0	5,1	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 30.01.-08.02.25r. (część II)

Posiłek	WTOREK 04.02.25r.	ŚRODA 05.02.25r.	CZWARTEK 06.02.25r.	PIĄTEK 07.02.25r.	SOBOTA 08.02.25r.
Śniadanie	Ryż 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 ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Kaszka kukurydziana mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7), dżem 40g, kiełbasa szynkowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), szynka drobiowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g
II śniadanie	Budyń 0,2l (7).	Koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7).	Serek waniliowy 150g (7).	Jogurt owocowy 150g (7).	Kakao na mleku 0,25l (1,7), biszkopty 50g (1,3).
Obiad	Zupa kalafiorowa 0,4l (9), kotlet mielony z pieca 80g (1,3,9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l (1,9), potrawka drobiowa z warzywami 150 ml (1,7,9), ziemniaki 200g, buraczki gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l (9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), kalafior gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa koperkowa 0,4l (9), filet rybny z pieca 80g (4), sos grecki 150 ml (1,9), ziemniaki 200g, brokuł gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa jarzynowa z grysikiem 0,4l (1,9), kurczak w sosie śmietanowo-szpinakowym 80/100/75g (1,7,9), makaron 200g (1,3) surówka z marchwi i jabłka 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), szynka z indyka 50g (6,9), serek śmietankowy 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), paprykarz rybny z warzywami 60g (4,9), szynka wieprzowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), sałatka jarzynowa 120g (7,9), szynka konserwowa 60g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), twarożek ziołowy 75g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), szynka z warzywami w galarecie 150g (6,9), połudwica sopocka 50g (6,9), 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 śmietankowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2540	2530	2500	2540	2550
Białko (g)	94	93	94	96	97
Tłuszcze (g)	89	87	85	86	85
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	28	25	24	23	24
Węglowodany (g)	341	344	340	348	350
cukry (g)	40	46	42	49	41
Błonnik (g)	25	24	25	24	23
Sól (g)	5,3	5,2	5,0	5,2	5,0

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

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