

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta BOGATOBIAŁKOWA od 19.02.-28.02.25r. (część I)

Posiłek	ŚRODA 19.02.25r.	CZWARTEK 20.02.25r.	PIĄTEK 21.02.25r.	SOBOTA 22.02.25r.	NIEDZIELA 23.02.25r.
Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), szynka gotowana wieprzowa 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy 40g (7), szynka zielonogórska wieprzowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z zieloną pietruszką 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), połudwica drobiowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajecznicza z koperkiem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g
II śniadanie	Budyń 0,2l (7).	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	Kalafiorowa z ryżem 0,4l (9), potrawka mięsna z jarzynami 150 ml (9), ziemniaki 200g, sałata z sosem jogurtowym 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos beszamelowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z selera i jabłka 75g (9), warzywa gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa jarzynowa 0,4l (9), pulpet rybny 80g (1,3,4), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa koperkowa 0,4l (9), kaszotto mięsno-warzywne 200/80/75g (9), buraczki gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy gotowany 80g (9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ryż 200g, brokuł gotowany, z tartą bułką 150g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka makaronowa z szynką i warzywami na jogurcie 120g (1,3,7,9), kielbasa szynkowa drobiowa 50g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 50g (1,3,9), połudwica drobiowa z koperkiem 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twarożek z koperkiem 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), ryba z warzywami w galarecie 150g (4,9), szynka beskidzka wieprzowa 50g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), kielbasa żywiecka 60g (6,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka beskidzka wieprzowa 20g (6,9), 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)	2590	2630	2530	2615	2580
Białko (g)	94	95	98	94	100
Tłuszcze (g)	90	88	87	90	89
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	29	27	25	30	27
Węglowodany (g)	351	349	346	343	345
cukry (g)	40	44	45	47	55
Błonnik (g)	25	24	26	25	24
Sól (g)	5,0	5,2	5,3	5,1	5,0

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta BOGATOBIAŁKOWA od 19.02.-28.02.25r. (część II)

Posiłek	PONIEDZIAŁEK 24.02.25r.	WTOREK 25.02.25r.	ŚRODA 26.02.25r.	CZWARTEK 27.02.25r.	PIĄTEK 28.02.25r.
Śniadanie	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek wiejski 40g (7), szynka bartenka drobiowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo 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	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), szynka beskidzka wieprzowa 40g (6,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek łaciaty 50g (7), kielbasa żywiecka 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo 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).	Koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7).	Serek waniliowy 150g (7).	Jogurt owocowy 150g (7).	Kakao na mleku 0,25l (1,7), biszkopty 50g (1,3).
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), racuchy z jabłkiem 300g (1,3,7), sos jogurtowo-owocowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krem z brokuła z grzankami 0,4l (1,7,9), szynka gotowana 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, marchew oprószana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa krupnik 0,4l (1,9), łazanki z mięsem i warzywami 200/80/75g (1,3,9), jabłko pieczone 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa grycikowa 0,4l (1,9), udko z kością z pieca 100g (9), sos pieczeniowy jasny 100 ml (1,7), kluski na parze 200g (1,3,7), sałatka z buraczków 75g, fasolka szparagowa gotowana 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l (9), ryba zapiekana pod beszamelem 80/100g (1,4,7), ziemniaki 200g, warzywa gotowane na parze 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowy 50g (1,3,9), szynka gotowana wieprzowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsno-warzywna 60g (4,9), połędwica drobiowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (7), kielbasa krakowska drobiowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka jarzynowa 120g (7,9), szynka zielonogórska wieprzowa 60g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), ser twarogowy 75g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), kielbasa krakowska drobiowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka gotowana wieprzowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).

WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY

Energia (kcal)	2540	2570	2520	2510	2580
Białko (g)	94	97	99	95	95
Tłuszcze (g)	86	91	89	89	88
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	26	29	27	26	25
Węglowodany (g)	351	346	347	352	346
cukry (g)	51	47	55	42	55
Błonnik (g)	25	26	24	25	25
Sól (g)	5,0	5,0	5,2	5,1	5,3

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA od 19.02.-28.02.25r. (część I)

Posiłek	ŚRODA 19.02.25r.	CZWARTEK 20.02.25r.	PIĄTEK 21.02.25r.	SOBOTA 22.02.25r.	NIEDZIELA 23.02.25r.
Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), szynka gotowana wieprzowa 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy 40g (7), szynka zielonogórska wieprzowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z zieloną pietruszką 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), połudwica drobiowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajecznicza z koperkiem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g
Obiad	Kalafiorowa z ryżem 0,4l (9), potrawka mięsna z jarzynami 150 ml (9), ziemniaki 200g, sałata z sosem jogurtowym 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos beszamelowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z selera i jabłka 75g (9), warzywa gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa jarzynowa 0,4l (9), pulpet rybny 80g (1,3,4), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa koperkowa 0,4l (9), kaszotto mięsno-warzywne 200/80/75g (9), buraczki gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy gotowany 80g (9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ryż 200g, brokuł gotowany, z tartą bułką 150g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka makaronowa z szynką i warzywami na jogurcie 120g (1,3,7,9), kielbasa szynkowa drobiowa 50g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 50g (1,3,9), połudwica drobiowa z koperkiem 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twarożek z koperkiem 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), ryba z warzywami w galarecie 150g (4,9), szynka beszkidzka wieprzowa 50g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), kielbasa żywiecka 60g (6,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka beszkidzka wieprzowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), serek waniliowy 150g (7).
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2460	2510	2410	2525	2450
Białko (g)	87	90	90	88	95
Tłuszcze (g)	87	87	86	89	89
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	27	28	29	28	30
Węglowodany (g)	330	342	320	343	318
cukry (g)	35	37	37	38	46
Błonnik (g)	24	23	25	24	25
Sól (g)	5,1	5,1	5,0	5,0	5,3

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA od 19.02.-28.02.25r. (część II)

Posiłek	PONIEDZIAŁEK 24.02.25r.	WTOREK 25.02.25r.	ŚRODA 26.02.25r.	CZWARTEK 27.02.25r.	PIĄTEK 28.02.25r.
Śniadanie	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek wiejski 40g (7), szynka bartenia drobiowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo 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	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7), szynka beskidzka wieprzowa 40g (6,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek łaciaty 50g (7), kielbasa żywiecka 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo 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), racuchy z jabłkiem 300g (1,3,7), sos jogurtowo-owocowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krem z brokuła z grzankami 0,4l (1,7,9), szynka gotowana 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, marchew oprószana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa krupnik 0,4l (1,9), łazanki z mięsem i warzywami 200/80/75g (1,3,9), jabłko pieczone 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa grysikowa 0,4l (1,9), udko z kością z pieca 100g (9), sos pieczeniowy jasny 100 ml (1,7), kluski na parze 200g (1,3,7), sałatka z buraczków 75g, fasolka szparagowa gotowana 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l (9), ryba zapiekana pod beszamelem 80/100g (1,4,7), ziemniaki 200g, warzywa gotowane na parze 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowy 50g (1,3,9), szynka gotowana wieprzowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsno-warzywna 60g (4,9), połędwica drobiowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (7), kielbasa krakowska drobiowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka jarzynowa 120g (7,9), szynka zielonogórska wieprzowa 60g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), ser twarogowy 75g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), kielbasa krakowska drobiowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka gotowana wieprzowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2410	2500	2400	2450	2450
Białko (g)	87	92	91	89	90
Tłuszcze (g)	84	87	86	85	85
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	24	25	27	24	26
Węglowodany (g)	327	337	316	332	333
cukry (g)	46	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 19.02.-28.02.25r. (część I)

Posiłek	ŚRODA 19.02.25r.	CZWARTEK 20.02.25r.	PIĄTEK 21.02.25r.	SOBOTA 22.02.25r.	NIEDZIELA 23.02.25r.
Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), szynka gotowana wieprzowa 30g (6,9), ogórek konserwowy 40g, pomidor 40g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko 100g	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), ser żółty 40g (7), szynka zielonogórska wieprzowa 40g (6,9), papryka konserwowa 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z zieloną pietruszką 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), salceson 40g (6,9), połędwica drobiowa 40g (6,9), ogórek konserwowy 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajecznicza z koperkiem 100g (3), pomidor 40g, ogórek zielony 40g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka 100g
Obiad	Kalafiorowa z ryżem 0,4l (9), fasolka po bretońsku 200g (9), ziemniaki 200g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos beszamelowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z selera i jabłka 75g (9), warzywa gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa ogórkowa 0,4l (9), pulpet rybny 80g (1,3,4), sos chrzanowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, Colesław z zieloną pietruszką 75g, marchew gotowana 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa koperkowa 0,4l (9), kasztotto mięsno-warzywne 200/80/75g (1,9), buraczki gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), panierowany filet drobiowy 100g (1,3,9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ryż 200g, surówka z czerwonej kapusty 75g, brokuł gotowany, z tartą bułką 75g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka makaronowa z szynką i warzywami na jogurcie 120g (1,3,7,9), kielbasa szynkowa drobiowa 50g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 50g (1,3,9), połędwica drobiowa z koperkiem 50g (6,9), ogórek kiszony 40g, pomidor 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twarożek z koperkiem 100g (7), ogórek zielony 40g, papryka czerwona 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), ryba z warzywami w galarecie 150g (4,9), szynka beskidzka wieprzowa 50g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), kielbasa żywiecka 60g (6,9), dżem 40g, ogórek kiszony 40g, papryka czerwona 40g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka beskidzka wieprzowa 20g (6,9), 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	2510	2410	2525	2450
Białko (g)	87	90	90	88	95
Tłuszcze (g)	89	87	86	89	89
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	29	28	29	28	30
Węglowodany (g)	335	342	320	343	318
cukry (g)	35	37	37	38	46
Błonnik (g)	24	23	25	24	25
Sól (g)	5,3	5,1	5,0	5,0	5,3

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta PODSTAWOWA od 19.02.-28.02.25r. (część II)

Posiłek	PONIEDZIAŁEK 24.02.25r.	WTOREK 25.02.25r.	ŚRODA 26.02.25r.	CZWARTEK 27.02.25r.	PIĄTEK 28.02.25r.
Śniadanie	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), ser topiony 40g (7), szynka bartnika drobiowa 40g (6,9), papryka konserwowa 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (6,9), musztarda 10g (10), papryka czerwona 40g, ogórek zielony 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), szynka beskidzka wieprzowa 40g (6,9), dżem 40g, pomidor 40g, ogórek zielony 40g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka 100g	Kaszka jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek łaciaty 50g (7), kielbasa żywiecka 30g (6,9), papryka konserwowa 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3), ogórek zielony 40g, papryka czerwona 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko 100g
Obiad	Barszcz ukraiński 0,4l (9), racuchy z jabłkiem 300g (1,3,7), sos jogurtowo-owocowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krem z brokuła z grzankami 0,4l (1,7,9), szynka pieczona 80g (9), sos musztardowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, sałatka szwedzka 75g, marchew oprószana 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa krupnik 0,4l (1,9), łazanki z mięsem i kapustą 200/80/75g (1,3,9), jabłko 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa grysikowa 0,4l (1,9), udko z kością z pieca 100g (9), sos pieczeniowy jasny 100 ml (1,7), kluski na parze 200g (1,3,7), sałatka z buraczków 75g, fasolka szparagowa gotowana 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l (9), ryba zapiekana pod beszamelem 80/100g (1,4,7), ziemniaki 200g, surówka z kiszzonej kapusty 75g, warzywa gotowane na parze 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), paszтет drobiowy 50g (1,3,9), szynka gotowana wieprzowa 50g (6,9), pomidor 40g, ogórek konserwowy 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsno-warzywna 60g (4,9), połędwica drobiowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (7), kielbasa krakowska drobiowa 50g (6,9), pomidor 40g, ogórek kiszony 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka jarzynowa 120g (7,9), szynka zielonogórska wieprzowa 60g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), ser twarogowy 75g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), kielbasa krakowska drobiowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka gotowana wieprzowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).

WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY

Energia (kcal)	2410	2500	2430	2450	2450
Białko (g)	87	92	89	89	90
Tłuszcze (g)	84	87	88	85	85
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	24	25	28	24	26
Węglowodany (g)	327	337	321	332	333
cukry (g)	46	39	47	33	46
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 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW od 19.02.-28.02.25r. (część I)

Posiłek	ŚRODA 19.02.25r.	CZWARTEK 20.02.25r.	PIĄTEK 21.02.25r.	SOBOTA 22.02.25r.	NIEDZIELA 23.02.25r.
Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 30g (1), bułka grahamka 70g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), szynka gotowana wieprzowa 30g (6,9), ogórek konserwowy 40g, pomidor 40g, kakao na mleku b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. Jabłko 100g	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), ser żółty 40g (7), szynka zielonogórska wieprzowa 40g (6,9), papryka konserwowa 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. Gruszka 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna 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 40g (6,9), połędwica drobiowa 40g (6,9), ogórek konserwowy 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. Gruszka 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), jajecznicza z koperkiem 100g (3), pomidor 40g, ogórek zielony 40g, kakao na mleku b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. Jabłko 100g
II śniadanie	Budyń b/c 0,2l (7).	Sok warzywny 0,2l.	Koktajl mleczno-owocowy b/c 0,2l (7).	Serek homogenizowany b/c 150g (7).	Kisiel owocowy b/c 0,3l.
Obiad	Kalafiorowa z ryżem 0,4l (9), fasolka po bretońsku 200g (9), ziemniaki 200g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos beszamelowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z selera i jabłka 75g (9), warzywa gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Zupa ogórkowa 0,4l (9), pulpet rybny 80g (1,3,4), sos chrzanowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, Colesław z zieloną pietruszką 75g, kalafior gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Zupa koperkowa 0,4l (9), kaszotto mięsno-warzywne 200/80/75g (9), buraczki gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), panierowany filet drobiowy 100g (1,3,9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ryż 200g, surówka z czerwonej kapusty 75g, brokuł gotowany, z tartą bułką 75g (1), kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.
Kolacja	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), sałatka makaronowa z szynką i warzywami na jogurcie 120g (1,3,7,9), kielbasa szynkowa drobiowa 50g (6,9), herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 50g (1,3,9), połędwica drobiowa z koperkiem 50g (6,9), ogórek kiszony 40g, pomidor 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), twarożek z koperkiem 100g (7), ogórek zielony 40g, papryka czerwona 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), ryba z warzywami w galarecie 150g (4,9), szynka beskidzka wieprzowa 50g (6,9), herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), kielbasa żywiecka 50g (6,9), serek łaciaty 50g (7), ogórek kiszony 40g, papryka czerwona 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), szynka gotowana wieprzowa 20g (6,9), 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)	2480	2500	2510	2530	2520
Białko (g)	91	90	95	97	98
Tłuszcze (g)	86	88	88	85	87
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	26	28	30	28	30
Węglowodany (g)	336	337	335	345	334
cukry (g)	36	39	37	35	36
Błonnik (g)	24	25	25	26	25
Sól (g)	5,3	5,0	5,2	5,0	5,3

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW od 19.02.-28.02.25r. (część II)

Posiłek	PONIEDZIAŁEK 24.02.25r.	WTOREK 25.02.25r.	ŚRODA 26.02.25r.	CZWARTEK 27.02.25r.	PIĄTEK 28.02.25r.
Śniadanie	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), ser topiony 40g (7), szynka barmintka drobiowa 40g (6,9), papryka konserwowa 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. Gruszka 100g	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (6,9), musztarda 10g (10), papryka czerwona 40g, ogórek zielony 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. Jabłko 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 30g (1), bułka grahamka 70g (1), masło 20g (7), szynka beskidzka wieprzowa 80g (6,9), pomidor 40g, ogórek zielony 40g, kakao na mleku b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. Gruszka 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), serek łaciaty 50g (7), kielbasa żywiecka 30g (6,9), papryka konserwowa 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. Jabłko 100g	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3), ogórek zielony 40g, papryka czerwona 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. Gruszka 100g
II śniadanie	Budyń b/c 0,2l (7).	Koktajl mleczno-owocowy b/c 0,2l (7).	Serek waniliowy b/c 150g (7).	Jogurt owocowy b/c 150g (7).	Kisiel owocowy b/c 0,3l.
Obiad	Barszcz ukraiński 0,4l (9), filet rybny z pieca 80g (4), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z marchwi i jabłka 75g, szpinak gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Krem z brokuła z grzankami 0,4l (1,7,9), szynka pieczona 80g (9), sos musztardowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, sałatka szwedzka 75g, kalafior gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Zupa krupnik 0,4l (1,9), łazanki z mięsem i kapustą 200/80/75g (1,3,9), jabłko pieczone 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Zupa grysikowa 0,4l (1,9), udko z kością z pieca 100g (9), sos pieczeniowy jasny 100 ml (1,7), kluski na parze 200g (1,3,7), sałatka z buraczków 75g, fasolka szparagowa gotowana 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l (9), ryba zapiekana pod beszamelem 80/100g (1,4,7), ziemniaki 200g, surówka z kiszanej kapusty 75g, warzywa gotowane na parze 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.
Kolacja	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), paszтет drobiowy 50g (1,3,9), szynka gotowana wieprzowa 50g (6,9), pomidor 40g, ogórek konserwowy 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsno-warzywna 60g (4,9), połędwica drobiowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (7), kielbasa krakowska drobiowa 50g (6,9), pomidor 40g, ogórek kiszony 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), sałatka jarzynowa 120g (7,9), szynka zielonogórska wieprzowa 60g (6,9), herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), twarożek ziołowy 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka grahamka 70g (1), masło 10g (7), 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)	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 ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU od 19.02.-28.02.25r. (część I)

Posiłek	ŚRODA 19.02.25r.	CZWARTEK 20.02.25r.	PIĄTEK 21.02.25r.	SOBOTA 22.02.25r.	NIEDZIELA 23.02.25r.
Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 15g (7), pasta z białek jaj 50g (3), szynka gotowana wieprzowa 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serek kanapkowy 40g (7), szynka zielonogórska wieprzowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 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. Banan 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 15g (7), polędwica drobiowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), jajecznicza z białek jaj z koperkiem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g
II śniadanie	Budyń 0,2l (7).	Sok warzywny 0,2l.	Koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7).	Serek homogenizowany 150g (7).	Kakao na mleku 0,25l (1,7), biszkopty 50g (1,3).
Obiad	Kalafiorowa z ryżem 0,4l (9), potrawka drobiowa z jarzynami 150 ml (9), ziemniaki 200g, sałata z sosem jogurtowym 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9), udko luzowane b/sk. z pieca 80g (9), sos beszamelowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z selera i jabłka 75g (9), warzywa gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa jarzynowa 0,4l (9), pulpet rybny 80g (1,3,4), sos cytrynowy b/sm. 100 ml (1), ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa koperkowa 0,4l (9), kaszotto drobiowo-warzywnie 200/80/75g (9), buraczki gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół jarski z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy gotowany 80g (9), sos pietruszkowy b/sm. 100 ml (1), ryż 200g, brokuł gotowany, z tartą bułką 150g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), sałatka makaronowa z szynką i warzywami na jogurcie 120g (1,3,7,9), kielbasa szynkowa drobiowa 50g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), dżem 40g, polędwica drobiowa z koperkiem 60g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), twarożek z koperkiem 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), ryba z warzywami w galarecie 150g (4,9), szynka beskidzka wieprzowa 50g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), kielbasa żywiecka 60g (6,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka beskidzka wieprzowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), serek waniliowy 150g (7).
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2520	2515	2500	2510	2495
Białko (g)	88	89	93	90	90
Tłuszcze (g) Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	84 22	85 23	80 24	79 24	81 25
Węglowodany (g) cukry (g)	353 41	349 40	352 43	360 43	350 53
Błonnik (g)	25	24	25	24	25
Sól (g)	5,2	5,1	5,3	5,2	5,2

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU od 19.02.-28.02.25r. (część II)

Posiłek	PONIEDZIAŁEK 24.02.25r.	WTOREK 25.02.25r.	ŚRODA 26.02.25r.	CZWARTEK 27.02.25r.	PIĄTEK 28.02.25r.
Śniadanie	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serek wiejski 40g (7), szynka białego drobiowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 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	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 15g (7), szynka białego drobiowa 40g (6,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serek łaciaty 50g (7), kielbasa żywiecka 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 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).	Koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7).	Serek waniliowy 150g (7).	Jogurt owocowy 150g (7).	Kakao na mleku 0,25l (1,7), biszkopt 50g (1,3).
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), racuchy z jabłkiem 300g (1,3,7), sos jogurtowo-owocowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krem z brokuła z grzankami 0,4l (1,7,9), filet drobiowy z pieca 80g (9), sos potrawkowy b/śm. 100 ml (1), ziemniaki 200g, marchew oprószana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa krupnik 0,4l (1,9), łazanki z mięsem i warzywami 200/80/75g (1,3,9), jabłko pieczone 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa grysikowa jarska 0,4l (1,9), udko z kością b/sk. z pieca 100g (9), sos pieczeniowy jasny 100 ml (1), kluski na parze 200g (1,3,7), sałatka z buraczków 75g, fasolka szparagowa gotowana 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l (9), ryba zapiekana pod beszamelem 80/100g (1,4,7), ziemniaki 200g, warzywa gotowane na parze 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta kanapkowa z wędliną i warzywami 50g (6,9), szynka gotowana wieprzowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta mięsno-warzywna 60g (4,9), połędwica drobiowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta z białek jaj 50g (7), kielbasa krakowska drobiowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), sałatka jarzynowa 120g (7,9), szynka zielonogórska wieprzowa 60g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), ser twarogowy 75g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), kielbasa krakowska drobiowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka gotowana wieprzowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).

WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY

Energia (kcal)	2480	2520	2490	2530	2470
Białko (g)	91	91	94	90	88
Tłuszcze (g)	83	83	82	84	80
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	24	25	23	23	22
Węglowodany (g)	344	351	345	353	350
cukry (g)	43	45	51	37	52
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 19.02.-28.02.25r. (część I)

Posiłek	ŚRODA 19.02.25r.	CZWARTEK 20.02.25r.	PIĄTEK 21.02.25r.	SOBOTA 22.02.25r.	NIEDZIELA 23.02.25r.
Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), szynka gotowana wieprzowa 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy 40g (7), szynka zielonogórska wieprzowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z zieloną pietruszką 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), polędwica drobiowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), jajecznica z koperkiem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g
II śniadanie	Budyń 0,2l (7).	Sok warzywny 0,2l.	Koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7).	Serek homogenizowany 150g (7).	Kakao na mleku 0,25l (1,7), biszkopty 50g (1,3).
Obiad	Kalafiorowa z ryżem 0,4l (9), potrawka mięsna z jarzynami 150 ml (9), ziemniaki 200g, sałata z sosem jogurtowym 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos beszamelowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z selera i jabłka 75g (9), warzywa gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa jarzynowa 0,4l (9), pulpet rybny 80g (1,3,4), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa koperkowa 0,4l (9), kaszotto mięsno-warzywne 200/80/75g (9), buraczki gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy gotowany 80g (9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ryż 200g, brokuł gotowany, z tartą bułką 150g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), sałatka makaronowa z szynką i warzywami na jogurcie 120g (1,3,7,9), kielbasa szynkowa drobiowa 50g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 50g (1,3,9), polędwica drobiowa z koperkiem 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), twarożek z koperkiem 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), ryba z warzywami w galarecie 150g (4,9), szynka beskidzka wieprzowa 50g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), kielbasa żywiecka 60g (6,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka beskidzka wieprzowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), serek waniliowy 150g (7).
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2520	2515	2500	2510	2495
Białko (g)	88	89	93	90	90
Tłuszcze (g)	84	85	80	79	81
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	22	23	24	24	25
Węglowodany (g)	353	349	352	360	350
cukry (g)	40	42	45	43	54
Błonnik (g)	25	24	25	24	25
Sól (g)	5,2	5,1	5,3	5,2	5,2

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO od 19.02.-28.02.25r. (część II)

Posiłek	PONIEDZIAŁEK 24.02.25r.	WTOREK 25.02.25r.	ŚRODA 26.02.25r.	CZWARTEK 27.02.25r.	PIĄTEK 28.02.25r.
Śniadanie	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serek wiejski 40g (7), szynka bartenka drobiowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), szynka beskidzka wieprzowa 40g (6,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serek łaciaty 50g (7), kielbasa żywiecka 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g
II śniadanie	Budyń 0,2l (7).	Koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7).	Serek waniliowy 150g (7).	Jogurt owocowy 150g (7).	Kakao na mleku 0,25l (1,7), biszkopty 50g (1,3).
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), racuchy z jabłkiem 300g (1,3,7), sos jogurtowo-owocowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krem z brokuła z grzankami 0,4l (1,7,9), szynka gotowana 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, marchew oprószana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa krupnik 0,4l (1,9), łazanki z mięsem i warzywami 200/80/75g (1,3,9), jabłko pieczone 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa grysikowa 0,4l (1,9), udko z kością z pieca 100g (9), sos pieczeniowy jasny 100 ml (1,7), kluski na parze 200g (1,3,7), sałatka z buraczków 75g, fasolka szparagowa gotowana 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l (9), ryba zapiekana pod beszamelem 80/100g (1,4,7), ziemniaki 200g, warzywa gotowane na parze 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowy 50g (1,3,9), szynka gotowana wieprzowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsno-warzywna 60g (4,9), połędwica drobiowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (7), kielbasa krakowska drobiowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), sałatka jarzynowa 120g (7,9), szynka zielonogórska wieprzowa 60g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), ser twarogowy 75g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), kielbasa krakowska drobiowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka gotowana wieprzowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).

WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY

Energia (kcal)	2500	2540	2510	2550	2500
Białko (g)	91	92	94	90	89
Tłuszcze (g)	84	85	84	85	82
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	24	25	26	23	24
Węglowodany (g)	345	352	340	356	352
cukry (g)	51	45	53	38	52
Błonnik (g)	23	23	22	24	22
Sól (g)	5,0	5,0	5,1	5,0	5,2

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

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