

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta BOGATOBIAŁKOWA od 09.02.-18.02.25r. (część I)

Posiłek	NIEDZIELA 09.02.25r.	PONIEDZIAŁEK 10.02.25r.	WTOREK 11.02.25r.	ŚRODA 12.02.25r.	CZWARTEK 13.02.25r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowy 40g (1,3,9), szynka zielonogórska wieprzowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Manna mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), połędwica drobiowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajecznica z zieleniną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7), dżem 30g, szynka beskidzka wieprzowa 50g (6,9), 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), połędwica drobiowa z koperkiem 40g (6,9), pasztet drobiowo-wieprzowy 40g (1,3,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g
II śniadanie	Budyń 0,2l (7).	Jogurt naturalny 150g (7).	Koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7).	Serek homogenizowany 150g (7).	Kakao na mleku 0,25l (1,7), biszkopty 50g (1,3).
Obiad	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy gotowany 80g (9), sos beszamelowy 100 ml (1,7), ryż 200g, bukiet jarzyn gotowanych 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), kotlet sojowy 80g (1,3,6), sos pietruszkowy 100 ml (7), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), marchew oprószana 75g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa kalafiorowa 0,4l (9), klopsiki mięsne 80g (1,3,9), sos koperkowy 100 ml (1,7), kasza jęczmienna 200g (1), buraczki na ciepło 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa jarzynowa 0,4l (9), gulasz drobiowo-wieprzowy 150 ml (9), ziemniaki 200g, brokuł gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9), udko z kością z pieca 100g (9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z selera i jabłka 75g (9), fasolka szparagowa z tartą bułką 75g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), kielbasa szynkowa drobiowa 50g (6,9), jajo gotowane 50g (3), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy 50g (7), kielbasa żywiecka 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsno-warzywna 60g (7,9), szynka bartnika drobiowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek wiejski 50g (7), kielbasa krakowska drobiowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka ryżowa z warzywami na jogurcie 120g (7,9), szynka gotowana wieprzowa 60g (6,9), herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka gotowana 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)	2580	2560	2590	2545	2490
Białko (g)	94	95	95	98	95
Tłuszcze (g)	86	90	88	89	90
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	27	30	31	28	29
Węglowodany (g)	358	353	355	338	330
cukry (g)	46	58	45	52	43
Błonnik (g)	24	24	23	25	23
Sól (g)	5,0	5,1	5,1	5,3	5,2

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta BOGATOBIAŁKOWA od 09.02.-18.02.25r. (część II)

Posiłek	PIĄTEK 14.02.25r.	SOBOTA 15.02.25r.	NIEDZIELA 16.02.25r.	PONIEDZIAŁEK 17.02.25r.	WTOREK 18.02.25r.
Śniadanie	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (6,9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy 40g (7), kielbasa szynkowa drobiowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka bartnika drobiowa 40g (6,9), paszтет drobiowo-wieprzowy 40g (1,3,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka beskidzka wieprzowa 50g (6,9), dżem 30g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 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 koperkowa 0,4l (9), filet rybny z pieca 80g (4), sos jogurtowo-ziołowy 100 ml (7), ziemniaki 200g, surówka z marchwi 75g, kalafior gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Brokułowa z ziemniakami 0,4l (9), sos boloński 150 ml (9), makaron 200g (1,3), sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), schab gotowany 80g (9), sos pieczeniowy jasny 100 ml (1,7), kasza jęczmienna 200g (1), marchewka z groszkiem 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ryżem 0,4l (9), naleśniki z dżemem 2 szt. (1,3,7), naleśniki z serem 2 szt. (1,3,7), sos jogurtowo-owocowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa grysikowa 0,4l (9), omlet mięsny 80g (1,3,9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, buraczki z jabłkiem na ciepło 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twaróg 75g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), kurczak z warzywami w galarecie 150g (6,9), szynka zielonogórska wieprzowa 50g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), polędwica drobiowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta kanapkowa z wędliną i warzywami 60g (6,9), kielbasa żywiecka 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy z ziołami 50g (7), kielbasa krakowska drobiowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek łaciaty 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).

WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY

Energia (kcal)	2590	2610	2535	2520	2535
Białko (g)	96	96	95	94	92
Tłuszcze (g)	89	90	91	87	88
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	25	27	29	27	29
Węglowodany (g)	349	354	334	342	344
cukry (g)	55	41	43	45	44
Błonnik (g)	24	25	28	28	24
Sól (g)	5,2	5,1	5,2	5,0	5,1

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA od 09.02.-18.02.25r. (część I)

Posiłek	NIEDZIELA 09.02.25r.	PONIEDZIAŁEK 10.02.25r.	WTOREK 11.02.25r.	ŚRODA 12.02.25r.	CZWARTEK 13.02.25r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowy 40g (1,3,9), szynka zielonogórska wieprzowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7)/ herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Manna mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), połędwica drobiowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajecznica z zieleniną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), dżem 30g, szynka beskidzka wieprzowa 50g (6,9), 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), połędwica drobiowa z koperkiem 40g (6,9), pasztet drobiowo-wieprzowy 40g (1,3,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g
Obiad	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy gotowany 80g (9), sos beszamelowy 100 ml (1,7), ryż 200g, bukiet jarzyn gotowanych 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), kotlet sojowy 80g (1,3,6), sos pietruszkowy 100 ml (7), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), marchew oprószana 75g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa kalafiorowa 0,4l (9), klopsiki mięsne 80g (1,3,9), sos koperkowy 100 ml (1,7), kasza jęczmienna 200g (1), buraczki na ciepło 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa jarzynowa 0,4l (9), gulasz drobiowo-wieprzowy 150 ml (9), ziemniaki 200g, brokuł gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9), udko z kością z pieca 100g (9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z selera i jabłka 75g (9), fasolka szparagowa z tartą bułką 75g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), kielbasa szynkowa drobiowa 50g (6,9), jajo gotowane 50g (3), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy 50g (7), kielbasa żywiecka 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsno-warzywna 60g (7,9), szynka bartnika drobiowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek wiejski 50g (7), kielbasa krakowska drobiowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka ryżowa z warzywami na jogurcie 120g (7,9), szynka gotowana wieprzowa 60g (6,9), herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka gotowana 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)	2450	2480	2450	2450	2360
Białko (g)	87	91	89	90	90
Tłuszcze (g)	84	88	88	86	86
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	26	29	31	26	26
Węglowodany (g)	337	329	326	329	311
cukry (g)	43	39	39	50	38
Błonnik (g)	27	24	25	25	26
Sól (g)	5,0	5,1	5,3	5,2	5,0

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA od 09.02.-18.02.25r. (część II)

Posiłek	PIĄTEK 14.02.25r.	SOBOTA 15.02.25r.	NIEDZIELA 16.02.25r.	PONIEDZIAŁEK 17.02.25r.	WTOREK 18.02.25r.
Śniadanie	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (6,9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy 40g (7), kielbasa szynkowa drobiowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka bartnika drobiowa 40g (6,9), pasztet drobiowo-wieprzowy 40g (1,3,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka beskidzka wieprzowa 50g (6,9), dżem 30g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g
Obiad	Zupa koperkowa 0,4l (9), filet rybny z pieca 80g (4), sos jogurtowo-ziołowy 100 ml (7), ziemniaki 200g, surówka z marchwi 75g, kalafior gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Brokułowa z ziemniakami 0,4l (9), sos boloński 150 ml (9), makaron 200g (1,3), sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), schab gotowany 80g (9), sos pieczeniowy jasny 100 ml (1,7), kasza jęczmienna 200g (1), marchewka z groszkiem 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ryżem 0,4l (9), naleśniki z dżemem 2 szt. (1,3,7), naleśniki z serem 2 szt. (1,3,7), sos jogurtowo-owocowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa grysikowa 0,4l (9), omlet mięsny 80g (1,3,9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, buraczki z jabłkiem na ciepło 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twaróg 75g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), kurczak z warzywami w galarecie 150g (6,9), szynka zielonogórska wieprzowa 50g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), połędwica drobiowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta kanapkowa z wędliną i warzywami 60g (6,9), kielbasa żywiecka 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy z ziołami 50g (7), kielbasa krakowska drobiowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek łaciaty 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2460	2470	2440	2420	2405
Białko (g)	89	90	86	89	87
Tłuszcze (g)	89	87	89	87	89
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	27	27	29	26	26
Węglowodany (g)	326	332	324	320	317
cukry (g)	51	36	39	40	38
Blonnik (g)	24	23	25	26	24
Sól (g)	5,1	5,3	5,2	5,0	5,1

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta PODSTAWOWA od 09.02.-18.02.25r. (część I)

Posiłek	NIEDZIELA 09.02.25r.	PONIEDZIAŁEK 10.02.25r.	WTOREK 11.02.25r.	ŚRODA 12.02.25r.	CZWARTEK 13.02.25r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowy 40g (1,3,9), szynka zielonogórska wieprzowa 40g (6,9), ogórek kiszony 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka 100g	Manna mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), połędwica drobiowa 80g (6,9), ogórek zielony 40g, papryka czerwona 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajecznica z zieleniną 100g (3), pomidor 40g, ogórek zielony 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7), dżem 30g, szynka beskidzka wieprzowa 50g (6,9), papryka czerwona 40g, ogórek kiszony 40g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), połędwica drobiowa z koperkiem 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. Jabłko 100g
Obiad	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy panierowany 100g (1,3,9), sos beszamelowy 100 ml (1,7), ryż 200g, surówka z białej kapusty 75g, bukiet jarzyn gotowanych 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), kotlet sojowy 80g (1,3,6), sos pietruszkowy 100 ml (7), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), marchew oprószana 75g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pieczarkowa z ziemniakami 0,4l (9), klopsiki mięsne 80g (1,3,9), sos koperkowy 100 ml (1,7), kasza jęczmienna 200g (1), sałatka z kiszonych ogórków 75g, buraczki na ciepło 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa jarzynowa 0,4l (9), bigos z kielbasą 200g (6,9), ziemniaki 200g, jabłko 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9), udko z kością z pieca 100g (9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z selera i jabłka 75g (9), fasolka szparagowa z tartą bułką 75g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), kielbasa szynkowa drobiowa 50g (6,9), jajo gotowane 50g (3), sos tatarski 30g (3,10), pomidor 50g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), ser żółty 50g (7), kielbasa żywiecka 50g (6,9), papryka konserwowa 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsno-warzywna 60g (7,9), szynka bartnika drobiowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek wiejski 50g (7), kielbasa krakowska drobiowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka ryżowa z warzywami na jogurcie 120g (7,9), szynka gotowana wieprzowa 60g (6,9), herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka gotowana 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)	2450	2480	2450	2490	2360
Białko (g)	87	91	89	89	90
Tłuszcze (g)	84	88	88	89	86
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	26	29	31	28	26
Węglowodany (g)	337	329	326	334	311
cukry (g)	43	39	39	51	38
Błonnik (g)	27	24	25	25	26
Sól (g)	5,0	5,1	5,3	5,2	5,0

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta PODSTAWOWA od 09.02.-18.02.25r. (część II)

Posiłek	PIĄTEK 14.02.25r.	SOBOTA 15.02.25r.	NIEDZIELA 16.02.25r.	PONIEDZIAŁEK 17.02.25r.	WTOREK 18.02.25r.
Śniadanie	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3), ogórek zielony 40g, papryka czerwona 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (6,9), musztarda 10g (10), pomidor 40g, ogórek kiszony 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), ser topiony 40g (7), kielbasa szynkowa drobiowa 40g (6,9), ogórek konserwowy 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko 100g	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka bartenka drobiowa 40g (6,9), pasztet drobiowo-wieprzowy 40g (1,3,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka beskidzka wieprzowa 50g (6,9), dżem 30g, papryka konserwowa 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g
Obiad	Kapuśniak z ziemniakami 0,4l (9), filet rybny panierowany 100g (1,3,4), sos jogurtowo-ziołowy 100 ml (7), ziemniaki 200g, surówka z marchwi 75g, kałafior gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Brokułowa z ziemniakami 0,4l (9), sos boloński 150 ml (9), makaron 200g (1,3), sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), schab gotowany 80g (9), sos pieczeniowy jasny 100 ml (1,7), kasza jęczmienna 200g (1), kapusta czerwona zasmażana 75g, marchewka z groszkiem 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ryżem 0,4l (9), naleśniki z dżemem 2 szt. (1,3,7), naleśniki z serem 2 szt. (1,3,7), sos jogurtowo-owocowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa grochowa 0,4l (9), omlet mięsny 80g (1,3,9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, sałatka szwedzka 75g, buraczki z jabłkiem na ciepło 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twaróg 75g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), kurczak z warzywami w galarecie 150g (6,9), szynka zielonogórska wieprzowa 50g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), połędwica drobiowa 50g (6,9), pomidor 40g, papryka czerwona 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta kanapkowa z wędliną i warzywami 60g (6,9), kielbasa żywiecka 40g (6,9), pomidor 40g, ogórek kiszony 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy z ziołami 50g (7), kielbasa krakowska drobiowa 50g (6,9), pomidor 40g, ogórek zielony 40g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek łaciaty 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).

WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY

Energia (kcal)	2460	2470	2440	2420	2405
Białko (g)	89	90	86	89	87
Tłuszcze (g)	89	87	89	87	89
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	27	27	29	26	26
Węglowodany (g)	326	332	324	320	317
cukry (g)	51	36	39	40	38
Błonnik (g)	24	23	25	26	24
Sól (g)	5,1	5,3	5,2	5,0	5,1

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW od 09.02.-18.02.25r. (część I)

Posiłek	NIEDZIELA 09.02.25r.	PONIEDZIAŁEK 10.02.25r.	WTOREK 11.02.25r.	ŚRODA 12.02.25r.	CZWARTEK 13.02.25r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowy 40g (1,3,9), szynka zielonogórska wieprzowa 40g (6,9), ogórek kiszony 70g, sałata 10g, kakao na mleku b/c 0,25l (1,7)/ herbata ziołowa b/c 0,25l. Gruszka 100g	Manna mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), połędwica drobiowa 80g (6,9), ogórek zielony 40g, papryka czerwona 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. Jabłko 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), jajecznicza z zieleniną 100g (3), pomidor 40g, ogórek zielony 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. Gruszka 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo graham 30g (1), bułka grahamka 70g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 40g (1,3,9), szynka beskidzka wieprzowa 40g (6,9), papryka czerwona 40g, ogórek kiszony 40g, kakao na mleku b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. Jabłko 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), połędwica drobiowa z koperkiem 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
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	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy panierowany 100g (1,3,9), sos beszamelowy 100 ml (1,7), ryż 200g, surówka z białej kapusty 75g, bukiet jarzyn gotowanych 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), kotlet sojowy 80g (1,3,6), sos pietruszkowy 100 ml (7), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), kalafior gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Pieczarkowa z ziemniakami 0,4l (9), klopsiki mięsne 80g (1,3,9), sos koperkowy 100 ml (1,7), kasza jęczmienna 200g (1), sałatka z kiszonych ogórków 75g, buraczki na ciepło 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Zupa jarzynowa 0,4l (9), bigos z kiełbasą 200g (6,9), ziemniaki 200g, jabłko 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9), udko z kością z pieca 100g (9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z selera i jabłka 75g (9), fasolka szparagowa z tartą bułką 75g (1), kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.
Kolacja	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), kiełbasa szynkowa drobiowa 50g (6,9), jajo gotowane 50g (3), sos tatarski 30g (3,10), pomidor 50g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), ser żółty 50g (7), kiełbasa żywiecka 50g (6,9), papryka konserwowa 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsno-warzywna 60g (7,9), szynka bartnika drobiowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), serek wiejski 50g (7), kiełbasa krakowska drobiowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), sałatka ryżowa z warzywami na jogurcie 120g (7,9), szynka gotowana wieprzowa 60g (6,9), 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)	2460	2450	2430	2520	2510
Białko (g)	92	88	98	93	90
Tłuszcze (g)	84	86	88	89	89
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	27	26	30	28	27
Węglowodany (g)	334	331	312	337	338
cukry (g)	37	36	35	36	38
Błonnik (g)	27	27	25	26	26
Sól (g)	5,2	5,0	5,1	5,1	5,0

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW od 09.02.-18.02.25r. (część II)

Posiłek	PIĄTEK 14.02.25r.	SOBOTA 15.02.25r.	NIEDZIELA 16.02.25r.	PONIEDZIAŁEK 17.02.25r.	WTOREK 18.02.25r.
Śniadanie	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3), ogórek zielony 40g, papryka czerwona 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. Jabłko 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 30g (1), bułka grahamka 70g (1) , masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (6,9), musztarda 10g (10), pomidor 40g, ogórek kiszony 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. Gruszka 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), ser topiony 40g (7), kielbasa szynkowa drobiowa 40g (6,9), ogórek konserwowy 70g, sałata 10g, kakao na mleku b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. Jabłko 100g	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), szynka bartnika drobiowa 40g (6,9), pasztet drobiowo-wieprzowy 40g (1,3,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. Gruszka 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), szynka beskidzka wieprzowa 40g (6,9), salceson ozorkowy 40g (6,9), papryka konserwowa 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. Jabłko 100g
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	Kapuśniak z ziemniakami 0,4l (9), filet rybny panierowany 100g (1,3,4), sos jogurtowo-ziołowy 100 ml (7), ziemniaki 200g, surówka z marchwi 75g, kalaflor gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Brokułowa z ziemniakami 0,4l (9), sos boloński 150 ml (9), makaron 200g (1,3), sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), schab gotowany 80g (9), sos pieczeniowy jasny 100 ml (1,7), kasza jęczmienna 200g (1), kapusta czerwona zasmażana 75g, brokuł gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Szpinakowa z ryżem 0,4l (9), kottlet jajeczny 80g (1,3), sos koperkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, Colesław z zieloną pietruszką 75g, warzywa gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Zupa grochowa 0,4l (9), omlet mięsny 80g (1,3,9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, sałatka szwedzka 75g, buraczki z jabłkiem na ciepło 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.
Kolacja	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), kurczak z warzywami w galarecie 150g (6,9), szynka zielonogórska wieprzowa 50g (6,9), herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), połędwica drobiowa 50g (6,9), pomidor 40g, papryka czerwona 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta kanapkowa z wędliną i warzywami 60g (6,9), kielbasa żywiecka 40g (6,9), pomidor 40g, ogórek kiszony 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy z ziołami 50g (7), kielbasa krakowska drobiowa 50g (6,9), pomidor 40g, ogórek zielony 40g, 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	2450	2500	2510	2490
Białko (g)	93	87	97	98	87
Tłuszcze (g)	88	87	90	87	84
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	25	26	27	27	28
Węglowodany (g)	334	330	326	334	347
cukry (g)	37	34	38	37	35
Błonnik (g)	25	26	25	26	26
Sól (g)	5,0	5,3	5,3	5,1	5,1

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU od 09.02.-18.02.25r. (część I)

Posiłek	NIEDZIELA 09.02.25r.	PONIEDZIAŁEK 10.02.25r.	WTOREK 11.02.25r.	ŚRODA 12.02.25r.	CZWARTEK 13.02.25r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serek grani 40g (7), szynka zielonogórska wieprzowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7)/ herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Manna mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), połędwica drobiowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), jajecznicza z białek jaj zieleniną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 15g (7), dżem 30g, szynka beskidzka wieprzowa 50g (6,9), 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), połędwica drobiowa z koperkiem 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g
II śniadanie	Budyń 0,2l (7).	Sok warzywny 0,2l.	Koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7).	Serek homogenizowany 150g (7).	Kakao na mleku 0,25l (1,7), biszkopty 50g (1,3).
Obiad	Rosół jarski z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy gotowany 80g (9), sos beszamelowy 100 ml (1,7), ryż 200g, bukiet jarzyn gotowanych 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), kotlet sojowy 80g (1,3,6), sos pietruszkowy b/śm. 100 ml (1), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), marchew oprószana 75g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa kalafiorowa 0,4l (9), klopsiki drobiowe 80g (1,3,9), sos koperkowy b/śm. 100 ml (1), kasza jęczmienna 200g (1), buraczki na ciepło 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa jarzynowa 0,4l (9), gulasz drobiowy 150 ml (9), ziemniaki 200g, brokuł gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9), udko z kością b/sk. z pieca 100g (9), sos cytrynowy b/śm. 100 ml (1), ziemniaki 200g, surówka z selera i jabłka 75g (9), fasolka szparagowa z tartą bułką 75g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), kielbasa szynkowa drobiowa 50g (6,9), pasta z białek jaj z koperkiem 50g (3), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serek śmietankowy 50g (7), kielbasa żywiecka 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta mięsno-warzywna 60g (7,9), szynka bartnika drobiowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serek wiejski 50g (7), kielbasa krakowska drobiowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), sałatka ryżowa z warzywami na jogurcie 120g (7,9), szynka gotowana wieprzowa 60g (6,9), herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka gotowana 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	2470	2520	2530	2515
Białko (g)	90	88	93	93	90
Tłuszcze (g)	79	81	84	86	82
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	25	24	26	26	23
Węglowodany (g)	347	349	348	346	355
cukry (g)	47	59	46	56	44
Błonnik (g)	24	24	23	25	23
Sól (g)	5,0	5,0	5,1	5,2	5,0

Sporządziła: mgr inż. Sylwia 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 09.02.-18.02.25r. (część II)

Posiłek	PIĄTEK 14.02.25r.	SOBOTA 15.02.25r.	NIEDZIELA 16.02.25r.	PONIEDZIAŁEK 17.02.25r.	WTOREK 18.02.25r.
Śniadanie	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta z białek jaj z koperkiem 100g (3,7), 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 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 15g (7), serdelki drobiowe 120g (6,9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serek kanapkowy 40g (7), kiełbasa szynkowa drobiowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), szynka bartnika drobiowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), szynka beskidzka wieprzowa 50g (6,9), dżem 30g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 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 koperkowa 0,4l (9), filet rybny z pieca 80g (4), sos jogurtowo-ziołowy 100 ml (7), ziemniaki 200g, surówka z marchwi 75g, kałafior gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Brokułowa z ziemniakami 0,4l (9), sos boloński 150 ml (9), makaron 200g (1,3), sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół jarski z makaronem 0,4l (1,3,9), schab gotowany 80g (9), sos pieczeniowy jasny b/śm. 100 ml (1), kasza jęczmienna 200g (1), marchewka z groszkiem 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ryżem 0,4l (9), naleśniki z dżemem 2 szt. (1,3,7), naleśniki z serem 2 szt. (1,3,7), sos jogurtowo-owocowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa grysikowa jarska 0,4l (9), omlet drobiowy 80g (1,3,9), sos potrawkowy b/śm. 100 ml (1), ziemniaki 200g, buraczki z jabłkiem na ciepło 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), twaróg 75g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), kurczak z warzywami w galarecie 150g (6,9), szynka zielonogórska wieprzowa 50g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta z białek jaj z zieloną pietruszką 50g (3,7), połędwica drobiowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta kanapkowa z wędliną i warzywami 60g (6,9), kiełbasa żywiecka 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serek śmietankowy z ziołami 50g (7), kiełbasa krakowska drobiowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek łaciaty 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).

WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY

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

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO od 09.02.-18.02.25r. (część I)

Posiłek	NIEDZIELA 09.02.25r.	PONIEDZIAŁEK 10.02.25r.	WTOREK 11.02.25r.	ŚRODA 12.02.25r.	CZWARTEK 13.02.25r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowy 40g (1,3,9), szynka zielonogórska wieprzowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7)/ herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Manna mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), połędwica drobiowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), jajecznica z zieleniną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7), dżem 30g, szynka beskidzka wieprzowa 50g (6,9), 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), połędwica drobiowa z koperkiem 40g (6,9), pasztet drobiowo-wieprzowy 40g (1,3,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g
II śniadanie	Budyń 0,2l (7).	Sok warzywny 0,2l.	Koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7).	Serek homogenizowany 150g (7).	Kakao na mleku 0,25l (1,7), biszkopty 50g (1,3).
Obiad	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy gotowany 80g (9), sos beszamelowy 100 ml (1,7), ryż 200g, bukiet jarzyn gotowanych 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), kotlet sojowy 80g (1,3,6), sos pietruszkowy 100 ml (7), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), marchew oprószana 75g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa kalafiorowa 0,4l (9), klopsiki mięsne 80g (1,3,9), sos koperkowy 100 ml (1,7), kasza jęczmienna 200g (1), buraczki na ciepło 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa jarzynowa 0,4l (9), gulasz drobiowo-wieprzowy 150 ml (9), ziemniaki 200g, brokuł gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9), udko z kością z pieca 100g (9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z selera i jabłka 75g (9), fasolka szparagowa z tartą bułką 75g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), kielbasa szynkowa drobiowa 50g (6,9), jajo gotowane 50g (3), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy 50g (7), kielbasa żywiecka 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsno-warzywna 60g (7,9), szynka bartnika drobiowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serek wiejski 50g (7), kielbasa krakowska drobiowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), sałatka ryżowa z warzywami na jogurcie 120g (7,9), szynka gotowana wieprzowa 60g (6,9), herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka gotowana 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)	2500	2505	2590	2580	2560
Białko (g)	90	88	93	94	99
Tłuszcze (g)	85	90	88	87	90
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	26	29	30	28	29
Węglowodany (g)	344	336	357	355	339
cukry (g)	49	58	43	56	43
Błonnik (g)	24	25	24	25	26
Sól (g)	5,0	5,1	5,1	5,2	5,1

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO od 09.02.-18.02.25r. (część II)

Posiłek	PIĄTEK 14.02.25r.	SOBOTA 15.02.25r.	NIEDZIELA 16.02.25r.	PONIEDZIAŁEK 17.02.25r.	WTOREK 18.02.25r.
Śniadanie	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy 40g (7), kielbasa szynkowa drobiowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), szynka bartnika drobiowa 40g (6,9), paszтет drobiowo-wieprzowy 40g (1,3,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), szynka beskidzka wieprzowa 50g (6,9), dżem 30g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 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 koperkowa 0,4l (9), filet rybny z pieca 80g (4), sos jogurtowo-ziołowy 100 ml (7), ziemniaki 200g, surówka z marchwi 75g, kalafior gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Brokułowa z ziemniakami 0,4l (9), sos boloński 150 ml (9), makaron 200g (1,3), sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), schab gotowany 80g (9), sos pieczeniowy jasny 100 ml (1,7), kasza jęczmienna 200g (1), marchewka z groszkiem 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ryżem 0,4l (9), naleśniki z dżemem 2 szt. (1,3,7), naleśniki z serem 2 szt. (1,3,7), sos jogurtowo-owocowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa grysikowa 0,4l (9), omlet mięsny 80g (1,3,9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, buraczki z jabłkiem na ciepło 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), twaróg 75g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), kurczak z warzywami w galarecie 150g (6,9), szynka zielonogórska wieprzowa 50g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), polędwica drobiowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta kanapkowa z wędliną i warzywami 60g (6,9), kielbasa żywiecka 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy z ziołami 50g (7), kielbasa krakowska drobiowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek łaciaty 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).

WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY

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

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

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