

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta BOGATOBIAŁKOWA od 01.03.-10.03.25r. (część I)

Posiłek	SOBOTA 01.03.25r.	NIEDZIELA 02.03.25r.	PONIEDZIAŁEK 03.03.25r.	WTOREK 04.03.25r.	ŚRODA 05.03.25r.
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), połędwica drobiowa z koperkiem 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), kielbasa krakowska drobiowa 40g (6,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka gotowana wieprzowa 40g (6,9), serek kanapkowy 40g (7), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 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), kielbasa żywiecka 30g (6,9), jajo gotowane 50g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Kasza jęczmienna 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, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 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), biszkopcy 50g (1,3).
Obiad	Zupa ziemniaczana 0,4l (9), pieczeń rzymska 80g (1,3,9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), kasza jęczmienna 200g (1), brokuł gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy gotowany 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z selera i jabłka 75g (9), marchewka z groszkiem 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa jarzynowa 0,4l (9), mus jabłkowy 100g, ryż 200g, sos jogurtowo-owocowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), omlet mięsny 80g (9), sos koperkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, bukiet jarzyn gotowanych 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik z mięsem 0,4l (1,9), gulasz drobiowy z warzywami 150 ml (1,9), makaron 200g (1,3), sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), szynka beskidzka wieprzowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka z warzywami w galarecie 150g (6,9), szynka zielonogórska wieprzowa 50g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowy 50g (1,3,9), połędwica drobiowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta rybno-warzywna 60g (4,9), szynka bartnika drobiowa 40g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka ziemniaczana z brokułem 120g (7), szynka beskidzka wieprzowa 60g (6,9), herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka bartnika drobiowa 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	2520	2640	2540
Białko (g)	93	95	94	103	98
Tłuszcze (g)	86	88	88	90	87
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	26	28	25	28	27
Węglowodany (g)	359	347	338	355	341
cukry (g)	42	50	37	37	42
Błonnik (g)	26	27	29	27	28
Sól (g)	5,2	5,0	5,3	5,2	5,3

Sporządziła: mgr inż. Sylwia Lukawa - 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 01.03.-10.03.25r. (część II)

Posiłek	CZWARTEK 06.03.25r.	PIĄTEK 07.03.25r.	SOBOTA 08.03.25r.	NIEDZIELA 09.03.25r.	PONIEDZIAŁEK 10.03.25r.
Śniadanie	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy 40g (7), połędwica drobiowa 40g (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), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3), 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 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7), szynka bartnika drobiowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajecznica na parze 100g (3), 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), serdelki drobiowe 120g (6,9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g
II śniadanie	Budyń 0,2l (7).	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	Pomidorowa z ryżem 0,4l (9), udko z kością z pieca 100g (9), sos beszamelowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z selera i marchwi 75g (9), fasolka szparagowa, z tartą bułką 75g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa brokułowa 0,4l (9), pulpet rybny 80g (1,3,4), sos grecki 150 ml (9), ziemniaki 200g, kałafior gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa koperkowa 0,4l (9), risotto z mięsem drobiowym i warzywami 200/80/75g, sos pomidorowy 100 ml (1,7), sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), schab duszony w sosie koperkowym 80/100g (1,7,9), kasza jęczmienna 200g (1), buraczki gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa kalafiorowa z ryżem 0,4l (9), kotlet jajeczny z warzywami 80g (1,3,9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, brokuł gotowany, z tartą bułką 150g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka gotowana wieprzowa 60g (6,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twarożek ziołowy 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), kurczak z warzywami w galarecie 150g (9), kiełbasa żywiecka 50g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek grani 50g (7), kiełbasa szynkowa drobiowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), połędwica drobiowa z koperkiem 50g (6,9), pasztet drobiowo-wieprzowy 50g (1,3,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), kiełbasa 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)	2530	2560	2470	2530	2580
Białko (g)	97	93	97	93	93
Tłuszcze (g)	83	86	85	84	88
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	26	26	25	29	27
Węglowodany (g)	348	354	329	351	354
cukry (g)	44	39	42	41	39
Błonnik (g)	27	26	30	29	28
Sól (g)	4,9	5,1	4,9	5,0	5,2

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA od 01.03.-10.03.25r. (część I)

Posiłek	SOBOTA 01.03.25r.	NIEDZIELA 02.03.25r.	PONIEDZIAŁEK 03.03.25r.	WTOREK 04.03.25r.	ŚRODA 05.03.25r.
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7), połędwica drobiowa z koperkiem 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), kiełbasa krakowska drobiowa 40g (6,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka gotowana wieprzowa 40g (6,9), serek kanapkowy 40g (7), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 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), kiełbasa żywiecka 30g (6,9), jajo gotowane 50g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Kasza jęczmienna 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, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g
Obiad	Zupa ziemniaczana 0,4l (9), pieczeń rzymska 80g (1,3,9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), kasza jęczmienna 200g (1), brokuł gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy gotowany 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z selera i jabłka 75g (9), marchewka z groszkiem 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa jarzynowa 0,4l (9), mus jabłkowy 100g, ryż 200g, sos jogurtowo-owocowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), omlet mięsny 80g (9), sos koperkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, bukiet jarzyn gotowanych 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik z mięsem 0,4l (1,9), gulasz drobiowy z warzywami 150 ml (1,9), makaron 200g (1,3), sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), szynka beskidzka wieprzowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka z warzywami w galarecie 150g (6,9), szynka zielonogórska wieprzowa 50g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowy 50g (1,3,9), połędwica drobiowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta rybno-warzywna 60g (9), szynka bartnika drobiowa 40g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka ziemniaczana z brokułem 120g (7), szynka beskidzka wieprzowa 60g (6,9), herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka bartnika drobiowa 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	2400	2540	2390
Białko (g)	85	90	88	93	90
Tłuszcze (g)	84	86	85	88	84
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	24	25	22	27	24
Węglowodany (g)	339	337	321	344	319
cukry (g)	37	48	35	35	40
Błonnik (g)	25	27	29	27	28
Sól (g)	5,2	5,0	5,3	5,2	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 01.03.-10.03.25r. (część II)

Posiłek	CZWARTEK 06.03.25r.	PIĄTEK 07.03.25r.	SOBOTA 08.03.25r.	NIEDZIELA 09.03.25r.	PONIEDZIAŁEK 10.03.25r.
Śniadanie	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy 40g (7), połędwica drobiowa 40g (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), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3), 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 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7), szynka bartnika drobiowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajecznicza na parze 100g (3), 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), serdelki drobiowe 120g (6,9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g
Obiad	Pomidorowa z ryżem 0,4l (9), udko z kością z pieca 100g (9), sos beszamelowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z selera i marchwi 75g (9), fasolka szparagowa, z tartą bułką 75g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa brokułowa 0,4l (9), pulpet rybny 80g (1,3,4), sos grecki 150 ml (9), ziemniaki 200g, kalafior gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa koperkowa 0,4l (9), risotto z mięsem drobiowym i warzywami 200/80/75g, sos pomidorowy 100 ml (1,7), sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), schab duszony w sosie koperkowym 80/100g (1,7,9), kasza jęczmienna 200g (1), buraczki gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa kalafiorowa z ryżem 0,4l (9), kotlet jajeczny z warzywami 80g (1,3,9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, brokuł gotowany, z tartą bułką 150g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka gotowana wieprzowa 60g (6,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twarożek ziołowy 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), kurczak z warzywami w galarecie 150g (9), kiełbasa żywiecka 50g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek grani 50g (7), kiełbasa szynkowa drobiowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), połędwica drobiowa z koperkiem 50g (6,9), paszтет drobiowo-wieprzowy 50g (1,3,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), kiełbasa 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)	2400	2440	2370	2400	2430
Białko (g)	89	87	87	88	85
Tłuszcze (g)	80	83	82	80	87
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	23	23	23	27	26
Węglowodany (g)	330	337	321	332	329
cukry (g)	44	35	38	40	36
Błonnik (g)	27	26	30	29	28
Sól (g)	4,9	5,1	4,9	5,0	5,2

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta PODSTAWOWA od 01.03.-10.03.25r. (część I)

Posiłek	SOBOTA 01.03.25r.	NIEDZIELA 02.03.25r.	PONIEDZIAŁEK 03.03.25r.	WTOREK 04.03.25r.	ŚRODA 05.03.25r.
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), salceson ozorkowy 40g (6,9), polędwica drobiowa z koperkiem 40g (6,9), pomidor 40g, ogórek konserwowy 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), kielbasa krakowska drobiowa 40g (6,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka gotowana wieprzowa 40g (6,9), ser żółty 40g (7), papryka konserwowa 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem 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), kielbasa żywiecka 30g (6,9), jajo gotowane 50g (3), ogórek zielony 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka 100g	Kasza jęczmienna 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), papryka czerwona 40g, ogórek zielony 40g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g
Obiad	Zupa ziemniaczana 0,4l (9), pieczeń rzymska 80g (1,3,9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), kasza jęczmienna 200g (1), gotowana biała kapusta 75g, brokuł gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy gotowany 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z selera i jabłka 75g (9), marchewka z groszkiem 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa z soczewicy 0,4l (9), mus jabłkowy 100g, ryż 200g, sos jogurtowo-owocowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), omlet mięsny 80g (9), sos koperkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z kiszzonego ogórka 75g, bukiet jarzyn gotowanych 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik z mięsem 0,4l (1,9), gulasz z żołądków drobiowych z warzywami 150 ml (1,9), makaron 200g (1,3), sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), szynka beskidzka wieprzowa 50g (6,9), papryka czerwona 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka z warzywami w galarecie 150g (6,9), szynka zielonogórska wieprzowa 50g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowy 50g (1,3,9), polędwica drobiowa 50g (6,9), ogórek kiszony 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta rybno-warzywna 60g (9), szynka bartnika drobiowa 40g (7), ogórek konserwowy 40g, pomidor 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka ziemniaczana z brokułem 120g (7), szynka beskidzka wieprzowa 60g (6,9), herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka bartnika drobiowa 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	2480	2430	2540	2470
Białko (g)	86	90	89	93	90
Tłuszcze (g)	87	86	88	88	88
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	26	25	25	27	27
Węglowodany (g)	343	337	321	344	330
cukry (g)	37	48	35	35	40
Błonnik (g)	25	27	29	27	28
Sól (g)	5,2	5,0	5,3	5,2	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 01.03.-10.03.25r. (część II)

Posiłek	CZWARTEK 06.03.25r.	PIĄTEK 07.03.25r.	SOBOTA 08.03.25r.	NIEDZIELA 09.03.25r.	PONIEDZIAŁEK 10.03.25r.
Śniadanie	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), ser topiony 40g (7), połędwica drobiowa 40g (6,9), pomidor 40g, ogórek kiszony 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), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), salceson ozorkowy 40g (6,9), szynka bartnika drobiowa 40g (6,9), ogórek konserwowy 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajecznicza na parze 100g (3), ogórek zielony 70g, sałata 10g, 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), serdelki drobiowe 120g (6,9), musztarda 10g (10), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka 100g
Obiad	Pomidorowa z ryżem 0,4l (9), udko z kością z pieca 100g (9), sos beszamelowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z selera i marchwi 75g (9), fasolka szparagowa, z tartą bułką 75g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Kapuśniak z ziemniakami 0,4l (9), pulpet rybny 80g (1,3,4), sos grecki 150 ml (9), ziemniaki 200g, kalefior gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa koperkowa 0,4l (9), risotto z mięsem drobiowym i warzywami 200/80/75g, sos pomidorowy 100 ml (1,7), sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), schab duszony w sosie koperkowym 80/100g (1,7,9), kasza jęczmienna 200g (1), Colesław z zieloną pietruszką 75g, buraczki gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa grochowa z kiełbasą 0,4l (9), kotlet jajeczny z warzywami 80g (1,3,9), sos chrzanowy 100 ml (1,7), ziemniaki 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), szynka gotowana wieprzowa 60g (6,9), dżem 40g, papryka czerwona 40g, ogórek konserwowy 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twarożek ziołowy 100g (7), papryka czerwona 40g, ogórek zielony 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), kurczak z warzywami w galarecie 150g (9), kiełbasa żywiecka 50g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), ser żółty 50g (7), kiełbasa szynkowa drobiowa 50g (6,9), papryka konserwowa 40g, pomidor 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), połędwica drobiowa z koperkiem 50g (6,9), paszтет drobiowo-wieprzowy 50g (1,3,9), ogórek kiszony 40g, pomidor 40g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), kiełbasa 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)	2470	2440	2400	2440	2430
Białko (g)	89	87	87	88	85
Tłuszcze (g)	84	83	85	82	87
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	23	23	25	29	26
Węglowodany (g)	340	337	322	338	329
cukry (g)	44	35	38	40	36
Ballastnik (g)	27	26	30	29	28
Sól (g)	4,9	5,1	4,9	5,0	5,2

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW od 01.03.-10.03.25r. (część I)

Posiłek	SOBOTA 01.03.25r.	NIEDZIELA 02.03.25r.	PONIEDZIAŁEK 03.03.25r.	WTOREK 04.03.25r.	ŚRODA 05.03.25r.
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 30g (1), bułka grahamka 70g (1), masło 20g (7), salceson ozorkowy 40g (6,9), połudwica drobiowa z koperkiem 40g (6,9), pomidor 40g, ogórek konserwowy 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. Gruszka 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), kielbasa krakowska drobiowa 40g (6,9), serek wiejski 40g (7), pomidor 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 gotowana wieprzowa 40g (6,9), ser żółty 40g (7), papryka konserwowa 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. Gruszka 100g	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), kielbasa żywiecka 30g (6,9), jajo gotowane 50g (3), ogórek zielony 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. Jabłko 100g	Kasza jęczmienna 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), papryka czerwona 40g, ogórek zielony 40g, kakao na mleku 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	Zupa ziemniaczana 0,4l (9), pieczeń rzymska 80g (1,3,9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), kasza jęczmienna 200g (1), gotowana biała kapusta 75g, brokuł gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy gotowany 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z selera i jabłka 75g (9), fasolka szparagowa gotowana 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Zupa z soczewicy 0,4l (9), filet rybny z pieca 80g (4), sos cytrynowy 100ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka bułgarska 75g, szpinak gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), omlet mięsny 80g (9), sos koperkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z kiszzonego ogórka 75g, bukiet jarzyn gotowanych 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Krupnik z mięsem 0,4l (1,9), gulasz z żołądków drobiowych z warzywami 150 ml (1,9), makaron 200g (1,3), sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.
Kolacja	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), szynka beskidzka wieprzowa 50g (6,9), papryka czerwona 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), szynka 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), pasztet drobiowy 50g (1,3,9), połudwica drobiowa 50g (6,9), ogórek kiszony 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta rybno-warzywna 60g (4,9), szynka bartnika drobiowa 40g (7), ogórek konserwowy 40g, pomidor 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), sałatka ziemniaczana z brokułem 120g (7), szynka beskidzka 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 bartnika drobiowa 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)	2510	2520	2500	2540	2570
Białko (g)	92	91	95	96	90
Tłuszcze (g)	87	86	85	86	91
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	27	25	26	28	28
Węglowodany (g)	340	345	339	345	347
cukry (g)	37	36	38	34	37
Błonnik (g)	27	28	26	29	28
Sól (g)	5,4	5,2	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 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW od 01.03.-10.03.25r. (część II)

Posiłek	CZWARTEK 06.03.25r.	PIĄTEK 07.03.25r.	SOBOTA 08.03.25r.	NIEDZIELA 09.03.25r.	PONIEDZIAŁEK 10.03.25r.
Śniadanie	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), ser topiony 40g (7), połędwica drobiowa 40g (6,9), pomidor 40g, ogórek kiszony 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), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, 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 30g (1), bułka grahamka 70g (1) , masło 20g (7), salceson ozorkowy 40g (6,9), szynka bartnika 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. Jabłko 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), jajecznicza na parze 100g (3), ogórek zielony 70g, sałata 10g, kakao na mleku b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. Gruszka 100g	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (6,9), musztarda 10g (10), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. 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	Pomidorowa z ryżem 0,4l (9), udko z kością z pieca 100g (9), sos beszamelowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z selera i marchwi 75g (9), fasolka szparagowa, z tartą bułką 75g (1), kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Kapuśniak z ziemniakami 0,4l (9), pulpet rybny 80g (1,3,4), sos grecki 150 ml (9), ziemniaki 200g, kalafior gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Zupa koperkowa 0,4l (9), risotto z mięsem drobiowym i warzywami 200/80/75g, sos pomidorowy 100 ml (1,7), sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), schab duszony w sosie koperkowym 80/100g (1,7,9), kasza jęczmienna 200g (1), Coleslaw z zieloną pietruszką 75g, buraczki gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Zupa grochowa z kielbasą 0,4l (9), kotlet jajeczny z warzywami 80g (1,3,9), sos chrzanowy 100 ml (1,7), ziemniaki 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), szynka gotowana wieprzowa 50g (6,9), salceson drobiowy 50g (6,9), papryka czerwona 40g, ogórek konserwowy 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), twarożek ziołowy 100g (7), papryka czerwona 40g, ogórek zielony 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), kurczak z warzywami w galarecie 150g (9), kielbasa żywiecka 50g (6,9), herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), ser żółty 50g (7), kielbasa szynkowa drobiowa 50g (6,9), papryka konserwowa 40g, pomidor 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), połędwica drobiowa z koperkiem 50g (6,9), paszтет drobiowo-wieprzowy 50g (1,3,9), ogórek kiszony 40g, pomidor 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)	2450	2580	2490	2550	2560
Białko (g)	96	95	94	97	89
Tłuszcze (g)	85	87	84	87	88
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	24	25	27	28	28
Węglowodany (g)	325	355	340	344	354
cukry (g)	36	35	37	38	35
Błonnik (g)	25	26	24	26	25
Sól (g)	5,0	5,1	5,0	5,1	5,2

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU od 01.03.-10.03.25r. (część I)

Posiłek	SOBOTA 01.03.25r.	NIEDZIELA 02.03.25r.	PONIEDZIAŁEK 03.03.25r.	WTOREK 04.03.25r.	ŚRODA 05.03.25r.
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (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. Gruszka pieczona 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), kielbasa krakowska drobiowa 40g (6,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), szynka gotowana wieprzowa 40g (6,9), serek kanapkowy 40g (7), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 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), kielbasa żywiecka 55g (6,9), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Kasza jęczmienna 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, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 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), biszkopity 50g (1,3).
Obiad	Zupa ziemniaczana 0,4l (9), pieczeń rzymska drobiowa 80g (1,3,9), sos pietruszkowy b/śm. 100 ml (1), kasza jęczmienna 200g (1), brokuł gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół jarski z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy gotowany 80g (9), sos potrawkowy b/śm. 100 ml (1), ziemniaki 200g, surówka z selera i jabłka 75g (9), marchewka z groszkiem 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa jarzynowa 0,4l (9), mus jabłkowy 100g, ryż 200g, sos jogurtowo-owocowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), omlet mięsny drobiowy 80g (9), sos koperkowy b/śm. 100 ml (1), ziemniaki 200g, bukiet jarzyn gotowanych 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l (1,9), gulasz drobiowy z warzywami 150 ml (1,9), makaron 200g (1,3), sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta z białek jaj 50g (3), szynka beskidzka wieprzowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), szynka z warzywami w galarecie 150g (6,9), szynka zielonogórska wieprzowa 50g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta kanapkowa z wędliny i warzyw 50g (6,9), połędwica drobiowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta rybno-warzywna 60g (4,9), szynka bartnika drobiowa 40g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), sałatka ziemniaczana z brokułem 120g (7), szynka beskidzka wieprzowa 60g (6,9), herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka bartnika drobiowa 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	2505	2490	2560	2530
Białko (g)	89	92	94	95	94
Tłuszcze (g)	85	83	75	85	84
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	25	24	24	27	26
Węglowodany (g)	350	347	360	354	349
cukry (g)	38	50	38	55	42
Błonnik (g)	27	28	30	25	29
Sól (g)	5,3	5,1	5,2	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 01.03.-10.03.25r. (część II)

Posiłek	CZWARTEK 06.03.25r.	PIĄTEK 07.03.25r.	SOBOTA 08.03.25r.	NIEDZIELA 09.03.25r.	PONIEDZIAŁEK 10.03.25r.
Śniadanie	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serek śmietankowy 40g (7), połędwica drobiowa 40g (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), pasta z białek jaj z koperkiem 100g (3), 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 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 15g (7), szynka bartnika drobiowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), jajecznicza z białek jaj na parze 100g (3), 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), serdelki drobiowe 120g (6,9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g
II śniadanie	Budyń 0,2l (7).	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	Pomidorowa z ryżem 0,4l (9), udko z kością b/sk. z pieca 100g (9), sos beszamelowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z selera i marchwi 75g (9), fasolka szparagowa, z tartą bułką 75g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa brokułowa 0,4l (9), pulpet rybny 80g (1,3,4), sos grecki 150 ml (9), ziemniaki 200g, kalafior gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa koperkowa 0,4l (9), risotto z mięsem drobiowym i warzywami 200/80/75g, sos pomidorowy b/śm. 100 ml (1), sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół jarski z makaronem 0,4l (1,3,9), schab duszony w sosie koperkowym b/śm. 80/100g (1,9), kasza jęczmienna 200g (1), buraczki gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa kalafiorowa z ryżem 0,4l (9), kotlet z białek jaj z warzywami 80g (1,3,9), sos cytrynowy b/śm. 100 ml (1), ziemniaki 200g, brokuł gotowany, z tartą bułką 150g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), szynka gotowana wieprzowa 60g (6,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), twarożek ziołowy 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), kurczak z warzywami w galarecie 150g (9), kielbasa żywiecka 50g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serek grani 50g (7), kielbasa szynkowa drobiowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), połędwica drobiowa z koperkiem 50g (6,9), serek łaciaty 50g (7), 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	2440	2495	2480	2510
Białko (g)	93	92	95	94	91
Tłuszcze (g)	81	79	81	80	84
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	23	22	25	25	24
Węglowodany (g)	350	340	347	346	348
cukry (g)	58	47	41	52	40
Błonnik (g)	27	29	30	28	27
Sól (g)	5,1	5,3	5,3	5,1	5,2

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO od 01.03.-10.03.25r. (część I)

Posiłek	SOBOTA 01.03.25r.	NIEDZIELA 02.03.25r.	PONIEDZIAŁEK 03.03.25r.	WTOREK 04.03.25r.	ŚRODA 05.03.25r.
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), połędwica drobiowa z koperkiem 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), kielbasa krakowska drobiowa 40g (6,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), szynka gotowana wieprzowa 40g (6,9), serek kanapkowy 40g (7), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 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), kielbasa żywiecka 30g (6,9), jajo gotowane 50g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Kasza jęczmienna 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, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 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	Zupa ziemniaczana 0,4l (9), pieczeń rzymska 80g (1,3,9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), kasza jęczmienna 200g (1), brokuł gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy gotowany 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z selera i jabłka 75g (9), marchewka z groszkiem 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa jarzynowa 0,4l (9), mus jabłkowy 100g, ryż 200g, sos jogurtowo-owocowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), omlet mięsny 80g (9), sos koperkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, bukiet jarzyn gotowanych 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik z mięsem 0,4l (1,9), gulasz drobiowy z warzywami 150 ml (1,9), makaron 200g (1,3), sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), szynka beskidzka wieprzowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), szynka z warzywami w galarecie 150g (6,9), szynka zielonogórska wieprzowa 50g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowy 50g (1,3,9), połędwica drobiowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta rybno-warzywna 60g (4,9), szynka bartnika drobiowa 40g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), sałatka ziemniaczana z brokułem 120g (7), szynka beskidzka wieprzowa 60g (6,9), herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka bartnika drobiowa 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)	2540	2550	2470	2590	2510
Białko (g)	93	92	94	95	93
Tłuszcze (g)	88	89	82	87	86
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	25	25	24	27	26
Węglowodany (g)	344	345	338	357	341
cukry (g)	40	50	38	47	40
Błonnik (g)	26	27	30	29	28
Sól (g)	5,0	5,1	5,2	5,1	5,2

Sporządziła: mgr inż. Sylwia Lukawa - 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 01.03.-10.03.25r. (część II)

Posiłek	CZWARTEK 06.03.25r.	PIĄTEK 07.03.25r.	SOBOTA 08.03.25r.	NIEDZIELA 09.03.25r.	PONIEDZIAŁEK 10.03.25r.
Śniadanie	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy 40g (7), połędwica drobiowa 40g (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), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3), 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 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), szynka bartnika drobiowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), jajecznicza na parze 100g (3), 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), serdelki drobiowe 120g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g
II śniadanie	Budyń 0,2l (7).	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	Pomidorowa z ryżem 0,4l (9), udko z kością z pieca 100g (9), sos beszamelowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z selera i marchwi 75g (9), fasolka szparagowa, z tartą bułką 75g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa brokułowa 0,4l (9), pulpet rybny 80g (1,3,4), sos grecki 150 ml (9), ziemniaki 200g, kałafior gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa koperkowa 0,4l (9), risotto z mięsem drobiowym i warzywami 200/80/75g, sos pomidorowy 100 ml (1,7), sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), schab duszony w sosie koperkowym 80/100g (1,7,9), kasza jęczmienna 200g (1), buraczki gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa kalafiorowa z ryżem 0,4l (9), kotlet jajeczny z warzywami 80g (1,3,9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, brokuł gotowany, z tartą bułką 150g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), szynka gotowana wieprzowa 60g (6,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), twarożek ziołowy 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), kurczak z warzywami w galarecie 150g (9), kiełbasa żywiecka 50g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serek grani 50g (7), kiełbasa szynkowa drobiowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), połędwica drobiowa z koperkiem 50g (6,9), pasztet drobiowo-wieprzowy 50g (1,3,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), kiełbasa 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	2500	2560	2550	2530
Białko (g)	94	94	96	95	94
Tłuszcze (g)	88	87	86	87	84
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	24	24	25	26	26
Węglowodany (g)	342	336	351	347	349
cukry (g)	60	48	51	54	40
Błonnik (g)	28	29	29	27	28
Sól (g)	5,0	5,2	5,2	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.