

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta BOGATOBIAŁKOWA od 11.03.-20.03.25r. (część I)

Posiłek	WTOREK 11.03.25r.	ŚRODA 12.03.25r.	CZWARTEK 13.03.25r.	PIĄTEK 14.03.25r.	SOBOTA 15.03.25r.
Śniadanie	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy 40g (7), szynka gotowana wieprzowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), połędwica drobiowa 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Kaszka kukurydziana mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka zielonogórska wieprzowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z zieloną pietruszką 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 40g (1,3,9), połędwica drobiowa z koperkiem 40g (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).	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	Zupa grysikowa 0,4l (1,9), kotlet mielony z pieca 80g (1,3,9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, marchew gotowana, oprószana 150g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l (1,9), potrawka drobiowa z jarzynami 150 ml (1,7,9), ziemniaki 200g, buraczki zasmażane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l (1,3,9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos koperkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), fasolka szparagowa gotowana, z tartą bułką 75g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa ziemniaczana 0,4l (9), filet rybny z pieca 80g (4), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, brokuł gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa jarzynowa 0,4l (9), makaron z kurczakiem w sosie śmietanowo-szpinakowym 200/80/100g (1,3,7), surówka z marchwi 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsno-warzywna 60g (4,9), szynka białego drobiowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), dżem 40g, kielbasa żywiecka 60g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka jarzynowa 120g (7,9), kielbasa szynkowa drobiowa 60g (6,9), herbata 0,25l.	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), jaja z warzywami w galarecie 150g (9), szynka beskidzka wieprzowa 50g (6,9), herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka beskidzka wieprzowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), serek waniliowy 150g (7).
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2580	2535	2570	2540	2670
Białko (g)	93	93	93	97	99
Tłuszcze (g)	90	89	87	86	87
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	29	29	31	27	29
Węglowodany (g)	348	341	354	341	371
cukry (g)	41	63	42	61	45
Błonnik (g)	26	27	26	28	29
Sól (g)	5,3	5,2	5,0	5,3	5,1

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta BOGATOBIAŁKOWA od 11.03.-20.03.25r. (część II)

Posiłek	NIEDZIELA 16.03.25r.	PONIEDZIAŁEK 17.03.25r.	WTOREK 18.03.25r.	ŚRODA 19.03.25r.	CZWARTEK 20.03.25r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), dżem 30g kielbasa krakowska drobiowa 50g (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), serdelki drobiowe 120g (9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajecznica na parze 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7), połędwica drobiowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek wiejski 40g (7), szynka drobiowa bartnika 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g
II śniadanie	Budyń 0,2l (7).	Koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7).	Serek waniliowy 150g (7).	Jogurt owocowy 150g (7).	Kakao na mleku 0,25l (1,7), biszkopty 50g (1,3).
Obiad	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), kluski łyżką kładzione z szynką 300g (1,3,9), marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa brokułowa z ryżem 0,4l (9), schab gotowany 80g (9), sos pieczeniowy jasny 100 ml (1,7), kluski na parze 200g (1,3,7), sałatka z buraczków 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krem z białych warzyw z grzankami 0,4l (1,7,9), pulpet mięsno-ryżowy 80g (1,3,9), sos pomidorowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z selera i jabłka 75g (9), brokuł gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa koperkowa 0,4l (9), udko z kością z pieca 100g (9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, sałata z sosem winegret 75g, kalafior gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta kanapkowa z wędliny i warzyw 60g (6,9), szynka gotowana wieprzowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy 50g (7), szynka zielonogórska wieprzowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta rybno-warzywna 60g (4,9), kielbasa żywiecka 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka beszkidzka wieprzowa 50g (6,9), jajo gotowane 50g (3), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka makaronowa z warzywami na jogurcie 120g (1,3,7,9), kielbasa krakowska drobiowa 60g (6,9), herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka bartnika 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)	2580	2590	2550	2660	2590
Białko (g)	102	96	100	98	97
Tłuszcze (g)	86	90	88	89	90
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	34	35	31	28	29
Węglowodany (g)	350	349	336	367	348
cukry (g)	63	47	46	45	43
Błonnik (g)	26	28	27	29	26
Sól (g)	5,1	5,2	5,1	5,3	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 11.03.-20.03.25r. (część I)

Posiłek	WTOREK 11.03.25r.	ŚRODA 12.03.25r.	CZWARTEK 13.03.25r.	PIĄTEK 14.03.25r.	SOBOTA 15.03.25r.
Śniadanie	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy 40g (7), szynka gotowana wieprzowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), połędwica drobiowa 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Kaszka kukurydziana mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka zielonogórska wieprzowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z zieloną pietruszką 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 40g (1,3,9), połędwica drobiowa z koperkiem 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g
Obiad	Zupa grysikowa 0,4l (1,9), kotlet mielony z pieca 80g (1,3,9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, marchew gotowana, oprószana 150g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l (1,9), potrawka drobiowa z jarzynami 150 ml (1,7,9), ziemniaki 200g, buraczki zasmażane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l (1,3,9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos koperkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), fasolka szparagowa gotowana, z tartą bułką 75g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa ziemniaczana 0,4l (9), filet rybny z pieca 80g (4), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, brokuł gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa jarzynowa 0,4l (9), makaron z kurczakiem w sosie śmietanowo-szpinakowym 200/80/100g (1,3,7), surówka z marchwi 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsno-warzywna 60g (4,9), szynka bartnika drobiowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), dżem 40g, kielbasa żywiecka 60g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka jarzynowa 120g (7,9), kielbasa szynkowa drobiowa 60g (6,9), herbata 0,25l.	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), jaja z warzywami w galarecie 150g (9), szynka beskidzka wieprzowa 50g (6,9), herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka beskidzka wieprzowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), serek waniliowy 150g (7).
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2450	2455	2450	2440	2520
Białko (g)	87	88	87	91	93
Tłuszcze (g)	85	86	84	86	86
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	30	32	27	26	24
Węglowodany (g)	335	328	337	326	344
cukry (g)	32	61	37	59	37
Błonnik (g)	28	26	27	29	28
Sól (g)	5,3	5,3	5,2	5,3	5,0

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA od 11.03.-20.03.25r. (część II)

Posiłek	NIEDZIELA 16.03.25r.	PONIEDZIAŁEK 17.03.25r.	WTOREK 18.03.25r.	ŚRODA 19.03.25r.	CZWARTEK 20.03.25r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), dżem 30g kielbasa krakowska drobiowa 50g (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), serdelki drobiowe 120g (9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajecznicza na parze 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7), polędwica drobiowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek wiejski 40g (7), szynka drobiowa bartnika 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 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), kluski żytką kładzione z szynką 300g (1,3,9), marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa brokułowa z ryżem 0,4l (9), schab gotowany 80g (9), sos pieczeniowy jasny 100 ml (1,7), kluski na parze 200g (1,3,7), sałatka z buraczków 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krem z białych warzyw z grzankami 0,4l (1,7,9), pulpet mięsno-ryżowy 80g (1,3,9), sos pomidorowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z selera i jabłka 75g (7), brokuł gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa koperkowa 0,4l (9), udko z kością z pieca 100g (9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, sałata z sosem winegret 75g, kalafior gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta kanapkowa z wędliny i warzyw 60g (6,9), szynka gotowana wieprzowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy 50g (7), szynka zielonogórska wieprzowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta ryбно-warzywna 60g (4,9), kielbasa żywiecka 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka beskidzka wieprzowa 50g (6,9), jajo gotowane 50g (3), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka makaronowa z warzywami na jogurcie 120g (1,3,7,9), kielbasa krakowska drobiowa 60g (6,9), herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka bartnika 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)	2450	2470	2450	2530	2440
Białko (g)	87	90	89	93	90
Tłuszcze (g)	84	87	88	89	86
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	26	27	31	28	26
Węglowodany (g)	337	332	320	339	327
cukry (g)	56	37	41	40	38
Błonnik (g)	27	24	25	25	26
Sól (g)	5,0	5,2	5,3	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 PODSTAWOWA od 11.03.-20.03.25r. (część I)

Posiłek	WTOREK 11.03.25r.	ŚRODA 12.03.25r.	CZWARTEK 13.03.25r.	PIĄTEK 14.03.25r.	SOBOTA 15.03.25r.
Śniadanie	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7) , pieczywo pszenno-żytnie 100g (1) , masło 20g (7) , ser topiony 40g (7) , szynka gotowana wieprzowa 40g (6,9) , ogórek zielony 40g, papryka konserwowa 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g	Ryż na mleku 0,3l (7) , pieczywo pszenno-żytnie 30g (1) , bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7) , jajo gotowane 50g (3) , połędwica drobiowa 30g (6,9) , papryka czerwona 40g, pomidor 40g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko 100g	Kaszka kukurydziana mleku 0,3l (7) , pieczywo pszenno-żytnie 100g (1) , masło 20g (7) , szynka zielonogórska wieprzowa 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. Gruszka 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7) , pieczywo pszenno-żytnie 100g (1) , masło 20g (7) , pasta jajeczna z zieloną pietruszką 100g (3) , pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7) , pieczywo pszenno-żytnie 30g (1) , bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7) , pasztet drobiowo-wieprzowy 40g (1,3,9) , połędwica drobiowa z koperkiem 40g (6,9) , ogórek kiszony 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko 100g
Obiad	Żurek z ziemniakami 0,4l (1,9) , kotlet mielony z pieca 80g (1,3,9) , sos potrawkowy 100 ml (1,7) , ziemniaki 200g, surówka z kiszzonego ogórka 75g, marchew gotowana, oprószana 75g (1) , kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l (1,9) , wątróbka drobiowa z jabłkiem i cebulą 80g (9) , ziemniaki 200g, surówka bułgarska 75g, buraczki zasmażane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l (1,3,9) , udko luzowane z pieca 80g (9) , sos koperkowy 100 ml (1,7) , ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7) , fasolka szparagowa gotowana, z tartą bułką 75g (1) , kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pieczarkowa z makaronem 0,4l (1,3,9) , filet rybny panierowany 100g (1,3,4) , sos cytrynowy 100 ml (1,7) , ziemniaki 200g, Colesław z zieloną pietruszką 75g, brokuł gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa jarzynowa 0,4l (9) , makaron z kurczakiem w sosie śmietanowo-szpinakowym 200/80/100g (1,3,7) , surówka z marchwi 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1) , masło 20g (7) , pasta mięsno-warzywna 60g (4,9) , szynka bartnika drobiowa 40g (6,9) , pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1) , masło 20g (7) , dżem 40g, kiełbasa żywiecka 60g (6,9) , ogórek zielony 40g, pomidor 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1) , masło 20g (7) , sałatka jarzynowa 120g (7,9) , kiełbasa szynkowa drobiowa 60g (6,9) , herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1) , masło 20g (7) , twaróg 75g (7) , miód 25g, ogórek zielony 40g, papryka czerwona 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1) , masło 20g (7) , jaja z warzywami w galarecie 150g (9) , szynka beskidzka wieprzowa 50g (6,9) , herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Rogal 50g (1) , skyr owocowy 150g (7) .	Bułka pszenna 50g (1) , masło 10g (7) , szynka beskidzka wieprzowa 20g (6,9) , pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g (1,7) , jogurt owocowy 150g (7) .	Rogal 50g (1) , jogurt naturalny 150g (7) .	Bułka maślana 50g (1,7) , serek waniliowy 150g (7) .
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2450	2455	2450	2440	2520
Białko (g)	87	88	87	91	93
Tłuszcze (g)	85	86	84	86	86
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	30	32	27	26	24
Węglowodany (g)	335	328	337	326	344
cukry (g)	32	61	37	59	37
Błonnik (g)	28	26	27	29	28
Sól (g)	5,3	5,3	5,2	5,3	5,0

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta PODSTAWOWA od 11.03.-20.03.25r. (część II)

Posiłek	NIEDZIELA 16.03.25r.	PONIEDZIAŁEK 17.03.25r.	WTOREK 18.03.25r.	ŚRODA 19.03.25r.	CZWARTEK 20.03.25r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), dżem 30g kielbasa krakowska drobiowa 50g (6,9), ogórek zielony 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), serdelki drobiowe 120g (9), musztarda 10g (10), pomidor 40g, papryka czerwona 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajecznica na parze 100g (3), ogórek zielony 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), salceson ozorkowy 40g (6,9), polędwica drobiowa 40g (6,9), ogórek kiszony 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), ser topiony 40g (7), szynka drobiowa bartnika 40g (6,9), ogórek zielony 40g, papryka konserwowa 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 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 czerwonej kapusty 75g, bukiet jarzyn gotowanych 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z fasolą i ziemniakami 0,4l (9), kluski żyłką kładzione z szynką 300g (1,3,9), sałatka szwedzka 75g, marchew gotowana 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa brokułowa z ryżem 0,4l (9), schab gotowany 80g (9), sos pieczeniowy jasny 100 ml (1,7), kluski na parze 200g (1,3,7), zasmażana kiszona kapusta 75g, sałatka z buraczków 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krem z białych warzyw z grzankami 0,4l (1,7,9), gołąbek bez zawijania 100g (9), sos pomidorowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z selera i jabłka 75g (9), brokuł gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa koperkowa 0,4l (9), udko z kością z pieca 100g (9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, sałata z sosem winegret 75g, kalafior gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta kanapkowa z wędliny i warzyw 60g (6,9), szynka gotowana wieprzowa 40g (6,9), papryka konserwowa 40g, pomidor 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), ser żółty 50g (7), szynka zielonogórska wieprzowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta rybno-warzywna 60g (4,9), kielbasa żywiecka 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka beskidzka wieprzowa 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), sałatka makaronowa z warzywami na jogurcie 120g (1,3,7,9), kielbasa krakowska drobiowa 60g (6,9), herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka bartnika 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)	2450	2470	2450	2530	2440
Białko (g)	87	90	89	93	90
Tłuszcze (g)	84	87	88	89	86
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	26	27	31	28	26
Węglowodany (g)	337	332	320	339	327
cukry (g)	56	37	41	40	38
Błonnik (g)	27	24	25	25	26
Sól (g)	5,0	5,2	5,3	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 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW od 11.03.-20.03.25r. (część I)

Posiłek	WTOREK 11.03.25r.	ŚRODA 12.03.25r.	CZWARTEK 13.03.25r.	PIĄTEK 14.03.25r.	SOBOTA 15.03.25r.
Śniadanie	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), ser topiony 40g (7), szynka gotowana wieprzowa 40g (6,9), ogórek zielony 40g, papryka konserwowa 40g, 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 30g (1), bułka grahamka 70g (1) , masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), połędwica drobiowa 30g (6,9), papryka czerwona 40g, pomidor 40g, kakao na mleku b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. Jabłko 100g	Kaszka kukurydziana mleku 0,3l (7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), szynka zielonogórska wieprzowa 40g (6,9), salceson ozorkowy 40g (6,9), ogórek konserwowy 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. Gruszka 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z zieloną pietruszką 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 30g (1), bułka grahamka 70g (1) , masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 40g (1,3,9), połędwica drobiowa z koperkiem 40g (6,9), ogórek kiszony 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	Żurek z ziemniakami 0,4l (1,9), kotlet mielony z pieca 80g (1,3,9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z kiszzonego ogórka 75g, kalafior gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l (1,9), wątróbka drobiowa z jabłkiem i cebulą 80g (9), ziemniaki 200g, surówka bułgarska 75g, buraczki zasmażane 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l (1,3,9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos koperkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), fasolka szparagowa gotowana, z tartą bułką 75g (1), kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Pieczarkowa z makaronem 0,4l (1,3,9), filet rybny panierowany 100g (1,3,4), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, Colesław z zieloną pietruszką 75g, brokuł gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Zupa jarzynowa 0,4l (9), makaron z kurczakiem w sosie śmietanowo-szpinakowym 200/80/100g (1,3,7), surówka z marchwi 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.
Kolacja	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsno-warzywna 60g (4,9), szynka bartnika drobiowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), serek grani 40g (7), kielbasa żywiecka 60g (6,9), ogórek zielony 40g, pomidor 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), sałatka jarzynowa 120g (7,9), kielbasa szynkowa drobiowa 60g (6,9), herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), twarożek ziołowy 100g (7), ogórek zielony 40g, papryka czerwona 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), jaja z warzywami w galarecie 150g (9), szynka beskidzka wieprzowa 50g (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 beskidzka 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)	2500	2480	2460	2500	2510
Białko (g)	90	92	88	89	90
Tłuszcze (g)	89	88	85	84	85
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	27	25	23	24	23
Węglowodany (g)	335	330	336	347	347
cukry (g)	35	36	37	35	34
Błonnik (g)	29	26	27	25	28
Sól (g)	5,2	5,1	5,3	5,2	5,2

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW od 11.03.-20.03.25r. (część II)

Posiłek	NIEDZIELA 16.03.25r.	PONIEDZIAŁEK 17.03.25r.	WTOREK 18.03.25r.	ŚRODA 19.03.25r.	CZWARTEK 20.03.25r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), serek wiejski 40g (7), kielbasa krakowska drobiowa 80g (6,9), ogórek zielony 70g, sałata 10g, kakao na mleku b/c 0,25l (1,7)/ herbata ziołowa b/c 0,25l. Jabłko 100g	Manna mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (9), musztarda 10g (10), pomidor 40g, papryka czerwona 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. Gruszka 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), jajecznica na parze 100g (3), ogórek zielony 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 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), salceson ozorkowy 40g (6,9), połędwica drobiowa 40g (6,9), ogórek kiszony 70g, sałata 10g, kakao na mleku b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. Gruszka 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), ser topiony 40g (7), szynka drobiowa bartnika 40g (6,9), ogórek zielony 40g, papryka konserwowa 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. Jabłko 100g
II śniadanie	Budyń b/c 0,2l (7).	Koktajl mleczno-owocowy b/c 0,2l (7).	Serek waniliowy b/c 150g (7).	Jogurt owocowy b/c 150g (7).	Kisiel owocowy b/c 0,3l.
Obiad	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 czerwonej kapusty 75g, bukiet jarzyn gotowanych 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), kluski łyżką kładzione z szynką 300g (1,3,9), sałatka szwedzka 75g, fasolka szparagowa gotowana 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Zupa brokułowa z ryżem 0,4l (9), schab gotowany 80g (9), sos pieczeniowy jasny 100 ml (1,7), kluski na parze 200g (1,3,7), zasmażana kiszona kapusta 75g, sałatka z buraczków 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Krem z białych warzyw z grzankami 0,4l (1,7,9), gołąbek bez zawijania 100g (9), sos pomidorowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z selera i jabłka 75g (9), brokuł gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Zupa koperkowa 0,4l (9), udko z kością z pieca 100g (9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, sałata z sosem winegret 75g, kalafior gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.
Kolacja	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta kanapkowa z wędliny i warzyw 60g (6,9), szynka gotowana wieprzowa 40g (6,9), papryka konserwowa 40g, pomidor 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), ser żółty 50g (7), szynka zielonogórska wieprzowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta ryбно-warzywna 60g (4,9), kielbasa żywiecka 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), szynka beskidzka wieprzowa 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), sałatka makaronowa z warzywami na jogurcie 120g (1,3,7,9), kielbasa krakowska drobiowa 60g (6,9), herbata b/c 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka grahamka 70g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka grahamka 70g (1), jogurt owocowy b/c 150g (7).	Bułka grahamka 70g (1), skyr owocowy b/c 150g (7).	Wafle ryżowe 40g, serek homogenizowany b/c 150g (7).	Jogurt naturalny 150g (7).

WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY

Energia (kcal)	2460	2470	2430	2520	2510
Białko (g)	92	90	98	93	90
Tłuszcze (g)	84	89	88	89	89
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	27	29	30	28	27
Węglowodany (g)	334	328	312	337	338
cukry (g)	37	36	35	36	38
Błonnik (g)	27	27	25	26	28
Sól (g)	5,2	5,3	5,1	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 11.03.-20.03.25r. (część I)

Posiłek	WTOREK 11.03.25r.	ŚRODA 12.03.25r.	CZWARTEK 13.03.25r.	PIĄTEK 14.03.25r.	SOBOTA 15.03.25r.
Śniadanie	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serek kanapkowy 40g (7), szynka gotowana wieprzowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 15g (7), pasta z białek jaj 50g (3), południca drobiowa 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Kaszka kukurydziana mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), szynka zielonogórska wieprzowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta z białek jaj z zieloną pietruszką 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 15g (7), południca 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	Zupa grysikowa jarska 0,4l (1,9), kotlet mielony drobiowy z pieca 80g (1,3,9), sos potrawkowy b/śm. 100 ml (1), ziemniaki 200g, marchew gotowana, oprószana 150g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l (1,9), potrawka drobiowa z jarzynami 150 ml (1,9), ziemniaki 200g, buraczki zasmażane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l (1,3,9), udko luzowane b/sk. z pieca 80g (9), sos koperkowy b/śm. 100 ml (1), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), fasolka szparagowa gotowana, z tartą bułką 75g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa ziemniaczana 0,4l (9), filet rybny z pieca 80g (4), sos cytrynowy b/śm. 100 ml (1), ziemniaki 200g, brokuł gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa jarzynowa 0,4l (9), makaron z kurczakiem w sosie jogurtowo-szpinakowym 200/80/100g (1,3,7), surówka z marchwi 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta mięsno-warzywna 60g (4,9), szynka bartnika drobiowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), dżem 40g, kielbasa żywiecka 60g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), sałatka jarzynowa 120g (7,9), kielbasa szynkowa drobiowa 60g (6,9), herbata 0,25l.	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), białka jaj z szynką i warzywami w galarecie 150g (9), szynka beskidzka wieprzowa 50g (6,9), herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka beskidzka wieprzowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), serek waniliowy 150g (7).
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2540	2520	2500	2515	2530
Białko (g)	94	93	94	95	99
Tłuszcze (g)	87	86	85	84	85
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	24	23	22	22	21
Węglowodany (g)	346	344	340	345	345
cukry (g)	35	46	43	51	38
Błonnik (g)	29	27	25	26	28
Sól (g)	5,0	5,2	5,3	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 ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU od 11.03.-20.03.25r. (część II)

Posiłek	NIEDZIELA 16.03.25r.	PONIEDZIAŁEK 17.03.25r.	WTOREK 18.03.25r.	ŚRODA 19.03.25r.	CZWARTEK 20.03.25r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), dżem 30g kielbasa krakowska drobiowa 50g (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), serdelki drobiowe 120g (9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), jajecznicza z białek jaj na parze 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 15g (7), południca drobiowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serek wiejski 40g (7), szynka drobiowa bartnika 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g
II śniadanie	Budyń 0,2l (7).	Koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7).	Serek waniliowy 150g (7).	Jogurt owocowy 150g (7).	Kakao na mleku 0,25l (1,7), biszkopty 50g (1,3).
Obiad	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), kluski żyłką kładzione z szynką 300g (1,3,9), marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa brokułowa z ryżem 0,4l (9), schab gotowany 80g (9), sos pieczeniowy jasny 100 ml (1), kluski na parze 200g (1,3,7), sałatka z buraczków 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krem z białych warzyw z grzankami 0,4l (1,7,9), pulpet mięsno-ryżowy 80g (1,3,9), sos pomidorowy b/śm. 100 ml (1), ziemniaki 200g, surówka z selera i jabłka 75g (9), brokuł gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa koperkowa 0,4l (9), udko z kością b/sk. z pieca 100g (9), sos pietruszkowy b/śm. 100 ml (1), ziemniaki 200g, sałata z sosem winegret 75g, kalafior gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta kanapkowa z wędliny i warzyw 60g (6,9), szynka gotowana wieprzowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serek śmietankowy 50g (7), szynka zielonogórska wieprzowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta rybno-warzywna 60g (4,9), kielbasa żywiecka 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), szynka beszkidzka wieprzowa 50g (6,9), pasta z białek jaj 50g (3), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), sałatka makaronowa z warzywami na jogurcie 120g (1,7,9), kielbasa krakowska drobiowa 60g (6,9), herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka bartnika 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)	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)	46	41	53	45	43
Błonnik (g)	25	26	27	25	28
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 SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO od 11.03.-20.03.25r. (część I)

Posiłek	WTOREK 11.03.25r.	ŚRODA 12.03.25r.	CZWARTEK 13.03.25r.	PIĄTEK 14.03.25r.	SOBOTA 15.03.25r.
Śniadanie	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy 40g (7), szynka gotowana wieprzowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), połędwica drobiowa 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Kaszka kukurydziana mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), szynka zielonogórska wieprzowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z zieloną pietruszką 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 40g (1,3,9), połędwica drobiowa z koperkiem 40g (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), biszkopt 50g (1,3).
Obiad	Zupa grysikowa 0,4l (1,9), kotlet mielony z pieca 80g (1,3,9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, marchew gotowana, oprószana 150g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l (1,9), potrawka drobiowa z jarzynami 150 ml (1,7,9), ziemniaki 200g, buraczki zasmażane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l (1,3,9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos koperkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), fasolka szparagowa gotowana, z tartą bułką 75g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa ziemniaczana 0,4l (9), filet rybny z pieca 80g (4), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, brokuł gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa jarzynowa 0,4l (9), makaron z kurczakiem w sosie śmietanowo-szpinakowym 200/80/100g (1,3,7), surówka z marchwi 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsno-warzywna 60g (4,9), szynka białego drobiowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), dżem 40g, kiełbasa żywiecka 60g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), sałatka jarzynowa 120g (7,9), kiełbasa szynkowa drobiowa 60g (6,9), herbata 0,25l.	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), jaja z warzywami w galarecie 150g (9), szynka beskidzka wieprzowa 50g (6,9), herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka beskidzka wieprzowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), serek waniliowy 150g (7).
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2540	2530	2500	2540	2550
Białko (g)	94	93	94	96	97
Tłuszcze (g)	89	87	85	86	85
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	28	25	24	23	24
Węglowodany (g)	341	344	340	348	350
cukry (g)	35	45	42	53	39
Błonnik (g)	28	25	27	28	26
Sól (g)	5,3	5,2	5,0	5,2	5,0

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO od 11.03.-20.03.25r. (część II)

Posiłek	NIEDZIELA 16.03.25r.	PONIEDZIAŁEK 17.03.25r.	WTOREK 18.03.25r.	ŚRODA 19.03.25r.	CZWARTEK 20.03.25r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), dżem 30g kielbasa krakowska drobiowa 50g (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), serdelki drobiowe 120g (9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), jajecznica na parze 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7), połędwica drobiowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serek wiejski 40g (7), szynka drobiowa bartnika 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g
II śniadanie	Budyń 0,2l (7).	Koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7).	Serek waniliowy 150g (7).	Jogurt owocowy 150g (7).	Kakao na mleku 0,25l (1,7), biszkopty 50g (1,3).
Obiad	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), kluski łyżką kładzione z szynką 300g (1,3,9), marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa brokułowa z ryżem 0,4l (9), schab gotowany 80g (9), sos pieczeniowy jasny 100 ml (1,7), kluski na parze 200g (1,3,7), sałatka z buraczków 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krem z białych warzyw z grzankami 0,4l (1,7,9), pulpet mięsno-ryżowy 80g (1,3,9), sos pomidorowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z selera i jabłka 75g (9), brokuł gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa koperkowa 0,4l (9), udko z kością z pieca 100g (9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, sałata z sosem winegret 75g, kalafior gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta kanapkowa z wędliny i warzyw 60g (6,9), szynka gotowana wieprzowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy 50g (7), szynka zielonogórska wieprzowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta rybno-warzywna 60g (4,9), kielbasa żywiecka 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), szynka beszkidzka wieprzowa 50g (6,9), jajo gotowane 50g (3), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), sałatka makaronowa z warzywami na jogurcie 120g (1,3,7,9), kielbasa krakowska drobiowa 60g (6,9), herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka bartnika 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	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)	47	39	55	41	41
Błonnik (g)	26	26	27	28	29
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.