

**OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta BOGATOBIĄKOWA od 16.12.-25.12.25r. (część I)**

| Posiłek                          | WTOREK 16.12.25r.   | ŚRODA 17.12.25r.  | CZWARTEK 18.12.25r.   | PIĄTEK 19.12.25r.   | SOBOTA 20.12.25r.  |
|----------------------------------|---|---|---|---|--|
| <b>Śniadanie</b>                 | Makaron na mleku 0,3l (1,3,7),<br>pieczywo pszenno-żytnie 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>jajecznica z zieleciną 100g (3),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).<br><br><b>Mandarynka 100g</b> | Ryż na mleku 0,3l (7),<br>pieczywo pszenno-żytnie 30g (1),<br><b>bułka pszenna</b> 70g (1),<br>masło 20g (7),<br>dżem truskawkowy 40g,<br>połudwica drobiowa 60g (6,9),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br><b>kakao na mleku 0,3l (1,7).</b><br><br><b>Jabłko pieczone 100g</b> | Kaszka kukurydziana mleku 0,3l (7),<br>pieczywo pszenno-żytnie 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>szynka zielonogórska wieprzowa<br>50g (6,9), hummus z ciecierzycy 50g<br>(6), pomidor 70g, sałata 10g,<br>kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).<br><br><b>Banan 100g</b> | Kasza jęczmienna na mleku 0,3l<br>(1,7),<br>pieczywo pszenno-żytnie 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>pasta jajeczna z zieloną pietruszką<br>100g (3),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).<br><br><b>Mandarynka 100g</b> | Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7),<br>pieczywo pszenno-żytnie 30g (1),<br><b>bułka pszenna</b> 70g (1),<br>masło 20g (7),<br>pasztet drobiowo-wieprzowy 50g<br>(1,3,9), połędwica drobiowa z<br>koperkiem 50g (6,9),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br><b>kakao na mleku 0,3l (1,7).</b><br><b>Jabłko pieczone 100g</b> |
| <b>II śniadanie</b>              | Budyń 0,2l (7).   | Koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7).   | Jogurt naturalny 150g (7).  | Serek homogenizowany 150g (7).  | Kakao na mleku 0,25l (1,7),<br>biszkopty 50g (1,3).  |
| <b>Obiad</b>                     | Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9),<br>kotlet mielony z pieca 80g (1,3,9),<br>sos potrawkowy 100 ml (1,7),<br>ziemniaki 150g,<br>marchew gotowana, oprószana<br>120g (1),<br>kompot z owoców mrożonych 0,3l.              | Krupnik z ziemniakami 0,4l (1,9),<br>gulasz drobiowy 150 ml (1,7),<br>ziemniaki 150g,<br>buraczki gotowane 120g,<br>kompot z owoców mrożonych 0,3l.   | Pomidorowa z zacierką 0,4l (1,3,9),<br>udko luzowane z pieca 80g (9),<br>sos koperkowy 100 ml (1,7),<br>ziemniaki 150g,<br>fasolka szparagowa gotowana, z<br>tartą bułką 120g (1),<br>kompot z owoców mrożonych 0,3l.   | Jarzynowa z grysiem 0,4l (1,9),<br>pulpet rybny 80g (1,3,4),<br>sos cytrynowy 100 ml (1,7),<br>ziemniaki 150g,<br>surówka z marchwi i jabłka 60g,<br>kalafior gotowany, z tartą bułką 60g<br>(1),<br>kompot z owoców mrożonych 0,3l.                | Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9),<br>sos boloński 150 ml (6,9),<br>makaron 150g (1,3),<br>brokuł gotowany 120g,<br>kompot z owoców mrożonych 0,3l.   |
| <b>Kolacja</b>                   | Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>pomidorowa pasta rybna 60g (4,9),<br>kielbasa żywiecka 40g (6,9),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>herbata 0,3l.   | Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>szynka gotowana wieprzowa 50g<br>(6,9), serek kanapkowy 50g (7),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>herbata 0,3l.  | Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>sałatka ryżowa z warzywami 120g<br>(7,9), kielbasa szynkowa drobiowa<br>60g (6,9), herbata 0,3l.   | Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>twaróg 75g (7), miód 25g,<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>herbata 0,3l.   | Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>jajo gotowane 50g (3),<br>szynka beskidzka wieprzowa 50g<br>(6,9), pomidor 70g, sałata 10g,<br>herbata 0,3l.  |
| <b>Posiłek nocny</b>             | Bułka maślana 50g (1,7),<br>jogurt owocowy 150g (7).  | Rogal 50g (1),<br>skyr owocowy 150g (7).  | Bułka pszenna 50g (1), masło 10g<br>(7), połędwica drobiowa 20g (6,9),<br>pomidor 20g, sałata 5g.   | Rogal 50g (1),<br>jogurt naturalny 150g (7).  | Bułka maślana 50g (1,7),<br>serek waniliowy 150g (7).  |
| <b>WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY</b>   |   |   |   |   |  |
| Energia (kcal)                   | 2651  | 2612  | 2642  | 2690  | 2652   |
| Białko (g)                       | 103   | 102   | 102   | 109   | 106  |
| Tłuszcze (g)                     | 91  | 87  | 87  | 90  | 90   |
| Nasycone kwasy<br>tłuszczowe (g) | 33  | 26  | 30  | 30  | 28   |
| Węglowodany (g)                  | 355   | 356   | 363   | 361   | 355  |
| cukry (g)                        | 47  | 65  | 45  | 46  | 44   |
| Błonnik (g)                      | 28  | 30  | 27  | 29  | 28   |
| Sól (g)                          | 5,2   | 5,2   | 5,2   | 5,3   | 5,4  |

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 16.12.-25.12.25r. (część II)**

| Posiłek                        | NIEDZIELA 21.12.25r.   | PONIEDZIAŁEK 22.12.25r.   | WTOREK 23.12.25r.   | ŚRODA 24.12.25r.   | CZWARTEK 25.12.25r.  |
|--------------------------------|--|---|---|--|--|
| <b>Śniadanie</b>               | Owsianka na mleku 0,3l (1,7),<br>pieczywo pszenno-żytnie 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>kielbasa krakowska drobiowa 60g (6,9),<br>dżem brzoskwiinowy 40g (6,9),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).<br><br><b>Banan 100g</b> | Manna mleku 0,3l (1,7),<br>pieczywo pszenno-żytnie 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>serdelki drobiowe 120g (9),<br>ketchup 10g,<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).<br><br><b>Mandarynka 100g</b> | Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7),<br>pieczywo pszenno-żytnie 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>ser mozzarella 50g (7),<br>szynka beszkidzka drobiowa 50g (6,9),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).<br><b>Jabłko pieczone 100g</b> | Ryż na mleku 0,3l (7),<br>pieczywo pszenno-żytnie 30g (1),<br><b>bułka pszenna 70g (1)</b> ,<br>masło 20g (7),<br>jajecznica na parze z zieleciną 100g (3),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br><b>kakao na mleku 0,3l (1,7)</b> .<br><b>Banan 100g</b> | Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7),<br>pieczywo pszenno-żytnie 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>biała kielbasa 120g (6,9),<br>ketchup 10g,<br>sałatka jarzynowa 100g (7,9),<br>ciasto 50g (1,3),<br>kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).<br><b>Mandarynka 100g</b> |
| <b>II śniadanie</b>            | Budyń 0,2l (7).  | Koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7).   | Jogurt owocowy 150g (7).  | Serek waniliowy 150g (7).  | Kakao na mleku 0,25l (1,7),<br>biszkopt 50g (1,3).   |
| <b>Obiad</b>                   | Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9),<br>filet drobiowy gotowany 80g (9),<br>sos warzywny 100 ml (1,7),<br>ryż 150g,<br>bukiet jarzyn gotowanych 120g,<br>kompot z owoców mrożonych 0,3l.  | Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9),<br>kotlet jajeczny 80g (1,3,9),<br>sos pietruszkowy 100 ml (1,7),<br>ziemniaki 150g,<br>marchew gotowana 120g,<br>kompot z owoców mrożonych 0,3l.                                    | Brokułowa z ziemniakami 0,4l (9),<br>kotlet pożarski 80g (9),<br>sos koperkowy 100 ml (1,7),<br>kasza jęczmienna 150g (1),<br>surówka z selera 60g (9),<br>sałatka z buraczków 60g,<br>kompot z owoców mrożonych 0,3l.                                      | Jarzynowa z grysiem 0,4l (1,9),<br>ser twarogowy 80g (7),<br>sos jogurtowo-owocowy 100 ml (7),<br>makaron 150g (1,3),<br>sok warzywny 0,2l,<br>kompot z owoców mrożonych 0,3l.   | Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9),<br>rolada wieprzowa 80g (9),<br>sos pieczeniowy jasny 100 ml (1),<br>ziemniaki 150g,<br>brokuł gotowany 120g,<br>kompot z owoców mrożonych 0,25l.  |
| <b>Kolacja</b>                 | Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>pasta kanapkowa z wędliny i warzyw 60g (6,9),<br>szynka gotowana wieprzowa 40g (6,9),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>herbata 0,3l.  | Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>serek śmietankowy 50g (7),<br>szynka zielonogórska wieprzowa 50g (6,9),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>herbata 0,3l.   | Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>kurczak z warzywami w galarecie 150g (6,9),<br>kielbasa żywiecka 50g (6,9),<br>herbata 0,3l.   | Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>barszcz czysty 0,2l (9),<br>ryba po grecku 120g (4,9),<br>krokiot z warzywami 1 szt. (1,3),<br>herbata 0,3l.  | Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>serek wiejski 50g (7),<br>szynka z indyka 50g (6,9),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>herbata 0,3l.   |
| <b>Posiłek nocny</b>           | Rogal 50g (1),<br>jogurt owocowy 150g (7).   | Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7),<br>szynka bartnika drobiowa 20g (6,9),<br>pomidor 20g, sałata 5g.   | Bułka maślana 50g (1,7),<br>skyr owocowy 150g (7).  | Rogal 50g (1),<br>jogurt naturalny 150g (7).   | Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7),<br>szynka beszkidzka wieprzowa 20g (6,9),<br>pomidor 20g, sałata 5g.   |
| <b>WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY</b> |  |   |   |  |  |
| Energia (kcal)                 | 2658   | 2644  | 2689  | 2755   | 2787   |
| Białko (g)                     | 103  | 102   | 110   | 108  | 106  |
| Tłuszcze (g)                   | 86   | 87  | 90  | 93   | 95   |
| Nasycone kwasy tłuszczowe (g)  | 29   | 28  | 33  | 30   | 33   |
| Węglowodany (g)                | 368  | 363   | 360   | 372  | 377  |
| cukry (g)                      | 63   | 45  | 47  | 48   | 70   |
| 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 ŁATWOSTRAWNA od 16.12.-25.12.25r. (część I)**

| Posiłek                          | WTOREK 16.12.25r.   | ŚRODA 17.12.25r.  | CZWARTEK 18.12.25r.   | PIĄTEK 19.12.25r.   | SOBOTA 20.12.25r.  |
|----------------------------------|---|---|---|---|--|
| <b>Śniadanie</b>                 | Makaron na mleku 0,3l (1,3,7),<br>pieczywo pszenno-żytnie 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>jajecznica z zieleciną 100g (3),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).<br><br><b>Mandarynka 100g</b> | Ryż na mleku 0,3l (7),<br>pieczywo pszenno-żytnie 30g (1),<br><b>bułka pszenna 70g (1)</b> ,<br>masło 20g (7),<br>dżem truskawkowy 40g,<br>połędwica drobiowa 60g (6,9),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br><b>kakao na mleku 0,3l (1,7)</b> .<br><br><b>Jabłko pieczone 100g</b> | Kaszka kukurydziana mleku 0,3l (7),<br>pieczywo pszenno-żytnie 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>szynka zielonogórska wieprzowa<br>50g (6,9), hummus z ciecierzycy 50g<br>(6), pomidor 70g, sałata 10g,<br>kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).<br><br><b>Banan 100g</b> | Kasza jęczmienna na mleku 0,3l<br>(1,7),<br>pieczywo pszenno-żytnie 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>pasta jajeczna z zieloną pietruszką<br>100g (3),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).<br><br><b>Mandarynka 100g</b> | Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7),<br>pieczywo pszenno-żytnie 30g (1),<br><b>bułka pszenna 70g (1)</b> ,<br>masło 20g (7),<br>pasztet drobiowo-wieprzowy 50g<br>(1,3,9), połędwica drobiowa z<br>koperkiem 50g (6,9),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br><b>kakao na mleku 0,3l (1,7)</b> .<br><b>Jabłko pieczone 100g</b> |
| <b>Obiad</b>                     | Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9),<br>kotlet mielony z pieca 80g (1,3,9),<br>sos potrawkowy 100 ml (1,7),<br>ziemniaki 150g,<br>marchew gotowana, oprószana<br>120g (1),<br>kompot z owoców mrożonych 0,3l.              | Krupnik z ziemniakami 0,4l (1,9),<br>gulasz drobiowy 150 ml (1,7),<br>ziemniaki 150g,<br>buraczki gotowane 120g,<br>kompot z owoców mrożonych 0,3l.   | Pomidorowa z zacierką 0,4l (1,3,9),<br>udko luzowane z pieca 80g (9),<br>sos koperkowy 100 ml (1,7),<br>ziemniaki 150g,<br>fasolka szparagowa gotowana, z<br>tartą bułką 120g (1),<br>kompot z owoców mrożonych 0,3l.   | Jarzynowa z grysiem 0,4l (1,9),<br>pulpet rybny 80g (1,3,4),<br>sos cytrynowy 100 ml (1,7),<br>ziemniaki 150g,<br>surówka z marchwi i jabłka 60g,<br>kalafior gotowany, z tartą bułką 60g<br>(1),<br>kompot z owoców mrożonych 0,3l.                | Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9),<br>sos boloński 150 ml (6,9),<br>makaron 150g (1,3),<br>brokuł gotowany 120g,<br>kompot z owoców mrożonych 0,3l.   |
| <b>Kolacja</b>                   | Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>pomidorowa pasta rybna 60g (4,9),<br>kiełbasa żywiecka 40g (6,9),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>herbata 0,3l.   | Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>szynka gotowana wieprzowa 50g<br>(6,9), serek kanapkowy 50g (7),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>herbata 0,3l.  | Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>sałatka ryżowa z warzywami 120g<br>(7,9), kiełbasa szynkowa drobiowa<br>60g (6,9), herbata 0,3l.   | Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>twaróg 75g (7), miód 25g,<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>herbata 0,3l.   | Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>jajo gotowane 50g (3),<br>szynka beskidzka wieprzowa 50g<br>(6,9), pomidor 70g, sałata 10g,<br>herbata 0,3l.  |
| <b>Posiłek nocny</b>             | Bułka maślana 50g (1,7),<br>jogurt owocowy 150g (7).  | Rogal 50g (1),<br>skyr owocowy 150g (7).  | Bułka pszenna 50g (1), masło 10g<br>(7), połędwica drobiowa 20g (6,9),<br>pomidor 20g, sałata 5g.   | Rogal 50g (1),<br>jogurt naturalny 150g (7).  | Bułka maślana 50g (1,7),<br>serek waniliowy 150g (7).  |
| <b>WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY</b>   |   |   |   |   |  |
| Energia (kcal)                   | 2531  | 2519  | 2552  | 2540  | 2526   |
| Białko (g)                       | 95  | 97  | 96  | 101   | 99   |
| Tłuszcze (g)                     | 87  | 84  | 84  | 86  | 86   |
| Nasycone kwasy<br>tłuszczowe (g) | 31  | 23  | 27  | 26  | 24   |
| Węglowodany (g)                  | 342   | 344   | 353   | 341   | 339  |
| cukry (g)                        | 44  | 63  | 41  | 45  | 42   |
| Błonnik (g)                      | 28  | 30  | 27  | 29  | 28   |
| Sól (g)                          | 5,2   | 5,2   | 5,2   | 5,3   | 5,4  |

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 16.12.-25.12.25r. (część II)**

| Posiłek                        | NIEDZIELA 21.12.25r.  | PONIEDZIAŁEK 22.12.25r.   | WTOREK 23.12.25r.   | ŚRODA 24.12.25r.   | CZWARTEK 25.12.25r.  |
|--------------------------------|---|---|---|--|--|
| <b>Śniadanie</b>               | Owsianka na mleku 0,3l (1,7),<br>pieczywo pszenno-żytnie 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>kielbasa krakowska drobiowa 60g (6,9),<br>dżem brzoskwiniowy 40g<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).<br><br><b>Banan 100g</b> | Manna mleku 0,3l (1,7),<br>pieczywo pszenno-żytnie 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>serdelki drobiowe 120g (9),<br>ketchup 10g,<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).<br><br><b>Mandarynka 100g</b> | Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7),<br>pieczywo pszenno-żytnie 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>ser mozzarella 50g (7),<br>szynka beszkidzka drobiowa 50g (6,9),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).<br><b>Jabłko pieczone 100g</b> | Ryż na mleku 0,3l (7),<br>pieczywo pszenno-żytnie 30g (1),<br><b>bułka pszenna 70g (1)</b> ,<br>masło 20g (7),<br>jajecznica na parze z zieleciną 100g (3),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br><b>kakao na mleku 0,3l (1,7)</b> .<br><b>Banan 100g</b> | Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7),<br>pieczywo pszenno-żytnie 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>biała kielbasa 120g (6,9),<br>ketchup 10g,<br>sałatka jarzynowa 100g (7,9),<br>ciasto 50g (1,3),<br>kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).<br><b>Mandarynka 100g</b> |
| <b>Obiad</b>                   | Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9),<br>filet drobiowy gotowany 80g (9),<br>sos warzywny 100 ml (1,7),<br>ryż 150g,<br>bukiet jarzyn gotowanych 120g,<br>kompot z owoców mrożonych 0,3l.   | Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9),<br>kotlet jajeczny 80g (1,3,9),<br>sos pietruszkowy 100 ml (1,7),<br>ziemniaki 150g,<br>marchew gotowana 120g,<br>kompot z owoców mrożonych 0,3l.                                    | Brokułowa z ziemniakami 0,4l (9),<br>kotlet pożarski 80g (9),<br>sos koperkowy 100 ml (1,7),<br>kasza jęczmienna 150g (1),<br>surówka z selera 60g (9),<br>sałatka z buraczków 60g,<br>kompot z owoców mrożonych 0,3l.                                      | Jarzynowa z grysiem 0,4l (1,9),<br>ser twarogowy 80g (7),<br>sos jogurtowo-owocowy 100 ml (7),<br>makaron 150g (1,3),<br>sok warzywny 0,2l,<br>kompot z owoców mrożonych 0,3l.   | Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9),<br>rolada wieprzowa 80g (9),<br>sos pieczeniowy jasny 100 ml (1),<br>ziemniaki 150g,<br>brokuł gotowany 120g,<br>kompot z owoców mrożonych 0,25l.  |
| <b>Kolacja</b>                 | Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>pasta kanapkowa z wędliny i<br>warzyw 60g (6,9),<br>szynka gotowana wieprzowa 40g (6,9),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>herbata 0,3l.  | Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>serek śmietankowy 50g (7),<br>szynka zielonogórska wieprzowa 50g (6,9),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>herbata 0,3l.   | Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>kurczak z warzywami w galarecie 150g (6,9),<br>kielbasa żywiecka 50g (6,9),<br>herbata 0,3l.   | Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>barszcz czysty 0,2l (9),<br>ryba po grecku 120g (4,9),<br>krokiot z warzywami 1 szt. (1,3),<br>herbata 0,3l.  | Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>serek wiejski 50g (7),<br>szynka z indyka 50g (6,9),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>herbata 0,3l.   |
| <b>Posiłek nocny</b>           | Rogal 50g (1),<br>jogurt owocowy 150g (7).  | Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7),<br>szynka bartnika drobiowa 20g (6,9),<br>pomidor 20g, sałata 5g.   | Bułka maślana 50g (1,7),<br>skyr owocowy 150g (7).  | Rogal 50g (1),<br>jogurt naturalny 150g (7).   | Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7),<br>szynka beszkidzka wieprzowa 20g (6,9),<br>pomidor 20g, sałata 5g.   |
| <b>WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY</b> |   |   |   |  |  |
| Energia (kcal)                 | 2538  | 2551  | 2559  | 2605   | 2661   |
| Białko (g)                     | 96  | 97  | 103   | 100  | 99   |
| Tłuszcze (g)                   | 82  | 84  | 88  | 89   | 91   |
| Nasycone kwasy tłuszczowe (g)  | 26  | 25  | 31  | 27   | 29   |
| Węglowodany (g)                | 354   | 352   | 339   | 351  | 362  |
| cukry (g)                      | 58  | 41  | 45  | 42   | 68   |
| 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 16.12.-25.12.25r. (część I)**

| Posiłek                          | WTOREK 16.12.25r.   | ŚRODA 17.12.25r.  | CZWARTEK 18.12.25r.  | PIĄTEK 19.12.25r.   | SOBOTA 20.12.25r.   |
|----------------------------------|---|---|--|---|---|
| <b>Śniadanie</b>                 | Makaron na mleku 0,3l (1,3,7),<br>pieczywo pszenno-żytnie 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>jajecznica z zieleciną 100g (3),<br>pomidor 40g,<br>papryka czerwona 40g,<br>kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).<br><br><b>Mandarynka 100g</b>            | Ryż na mleku 0,3l (7),<br>pieczywo pszenno-żytnie 30g (1),<br><b>bułka pszenna</b> 70g (1),<br>masło 20g (7),<br>dżem truskawkowy 40g,<br>połędwica drobiowa 60g (6,9),<br>ogórek zielony 40g,<br>pomidor 40g,<br><b>kakao na mleku 0,3l (1,7).</b><br><b>Jabłko 100g</b> | Kaszka kukurydziana mleku 0,3l (7),<br>pieczywo pszenno-żytnie 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>szynka zielonogórska wieprzowa<br>50g (6,9), salceson ozorkowy 50g<br>(6,9), ogórek kiszony 70g,<br>sałata 10g,<br>kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).<br><br><b>Banan 100g</b> | Kasza jęczmienna na mleku 0,3l<br>(1,7),<br>pieczywo pszenno-żytnie 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>pasta jajeczna z zieloną pietruszką<br>100g (3),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).<br><br><b>Mandarynka 100g</b> | Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7),<br>pieczywo pszenno-żytnie 30g (1),<br><b>bułka pszenna</b> 70g (1),<br>masło 20g (7),<br>pasztet drobiowo-wieprzowy 50g<br>(1,3,9), połędwica drobiowa z<br>koperkiem 50g (6,9), ogórek<br>konserwowy 70g, sałata 10g,<br><b>kakao na mleku 0,3l (1,7).</b><br><b>Jabłko 100g</b> |
| <b>Obiad</b>                     | Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9),<br>kotlet mielony z pieca 80g (1,3,9),<br>sos potrawkowy 100 ml (1,7),<br>ziemniaki 150g,<br>surówka z pora i selera 60g (7,9),<br>marchew gotowana, oprószana 60g<br>(1),<br>kompot z owoców mrożonych 0,3l. | Krupnik z ziemniakami 0,4l (1,9),<br>wątróbka drobiowa z jabłkiem i<br>cebulą 80g (9),<br>ziemniaki 150g,<br>kapusta kiszona, zasmażana 60g,<br>buraczki gotowane 60g,<br>kompot z owoców mrożonych 0,3l.   | Pomidorowa z zacierką 0,4l (1,3,9),<br>udko luzowane z pieca 80g (9),<br>sos koperkowy 100 ml (1,7),<br>ziemniaki 150g,<br>surówka wielowarzywna 60g (9),<br>fasolka szparagowa gotowana, z<br>tartą bułką 60g (1),<br>kompot z owoców mrożonych 0,3l.                       | Pieczarkowa z ziemniakami 0,4l<br>(1,3,9),<br>pulpet rybny 80g (1,3,4),<br>sos cytrynowy 100 ml (1,7),<br>ziemniaki 150g,<br>surówka z marchwi i jabłka 60g,<br>kalafior gotowany, z tartą bułką 60g<br>(1),<br>kompot z owoców mrożonych 0,3l.     | Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9),<br>sos węgierski 150 ml (6,9),<br>makaron 150g (1,3),<br>brokuł gotowany 120g,<br>kompot z owoców mrożonych 0,3l.   |
| <b>Kolacja</b>                   | Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>pomidorowa pasta rybna 60g (4,9),<br>kielbasa żywiecka 40g (6,9),<br>ogórek kiszony 70g,<br>sałata 10g, herbata 0,3l.  | Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>szynka gotowana wieprzowa 50g<br>(6,9), ser topiony 50g (7),<br>papryka konserwowa 70g,<br>sałata 10g, herbata 0,3l.   | Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>sałatka ryżowa z warzywami 120g<br>(7,9), kielbasa szynkowa drobiowa<br>60g (6,9), herbata 0,3l.  | Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>twaróg 75g (7), miód 25g,<br>ogórek zielony 40g,<br>papryka czerwona 40g, herbata 0,3l.  | Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>jajo gotowane 50g (3),<br>szynka beskidzka wieprzowa 50g<br>(6,9), papryka czerwona 40g, pomidor<br>40g, herbata 0,3l.   |
| <b>Posiłek nocny</b>             | Bułka maślana 50g (1,7),<br>jogurt owocowy 150g (7).  | Rogal 50g (1),<br>skyr owocowy 150g (7).  | Bułka pszenna 50g (1), masło 10g<br>(7), połędwica drobiowa 20g (6,9),<br>pomidor 20g, sałata 5g.  | Rogal 50g (1),<br>jogurt naturalny 150g (7).  | Bułka maślana 50g (1,7),<br>serek waniliowy 150g (7).   |
| <b>WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY</b>   |   |   |  |   |   |
| Energia (kcal)                   | 2531  | 2548  | 2552   | 2540  | 2526  |
| Białko (g)                       | 95  | 97  | 96   | 101   | 99  |
| Tłuszcze (g)                     | 87  | 87  | 84   | 86  | 86  |
| Nasycone kwasy<br>tłuszczowe (g) | 31  | 26  | 27   | 26  | 24  |
| Węglowodany (g)                  | 342   | 344   | 353  | 341   | 339   |
| cukry (g)                        | 44  | 63  | 41   | 45  | 42  |
| Błonnik (g)                      | 28  | 30  | 27   | 29  | 28  |
| Sól (g)                          | 5,2   | 5,2   | 5,2  | 5,3   | 5,4   |

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 16.12.-25.12.25r. (część II)**

| Posiłek                        | NIEDZIELA 21.12.25r.   | PONIEDZIAŁEK 22.12.25r.  | WTOREK 23.12.25r.  | ŚRODA 24.12.25r.  | CZWARTEK 25.12.25r.   |
|--------------------------------|--|--|--|---|---|
| <b>Śniadanie</b>               | Owsianka na mleku 0,3l (1,7),<br>pieczywo pszenno-żytnie 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>kielbasa krakowska drobiowa 60g (6,9),<br>dżem brzoskwinowy 40g<br>ogórek zielony 40g,<br>papryka konserwowa 40g,<br>kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).<br><b>Banan 100g</b> | Manna mleku 0,3l (1,7),<br>pieczywo pszenno-żytnie 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>serdelki drobiowe 120g (9),<br>musztarda 10g (10),<br>papryka konserwowa 70g,<br>sałata 10g,<br>kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).<br><b>Mandarynka 100g</b> | Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7),<br>pieczywo pszenno-żytnie 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>salceson podrobowy 50g (6,9),<br>szynka beskidzka drobiowa 50g (6,9),<br>ogórek zielony 70g, sałata 10g,<br>kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).<br><b>Jabłko 100g</b> | Ryż na mleku 0,3l (7),<br>pieczywo pszenno-żytnie 30g (1),<br><b>bułka pszenna 70g (1)</b> ,<br>masło 20g (7),<br>jajecznicza na parze z zieleniną 100g (3),<br>pomidor 40g, papryka czerwona 40g,<br><b>kakao na mleku 0,3l (1,7)</b> .<br><b>Banan 100g</b> | Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7),<br>pieczywo pszenno-żytnie 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>biała kielbasa 120g (6,9),<br>musztarda 10g (10),<br>sałatka jarzynowa 100g (7,9),<br>ciasto 50g (1,3),<br>kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).<br><b>Mandarynka 100g</b> |
| <b>Obiad</b>                   | Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9),<br>filet drobiowy panierowany 100g (1,3,9),<br>sos warzywny 100 ml (1,7),<br>ryż 150g,<br>surówka z czerwonej kapusty 60g,<br>bukiet jarzyn gotowanych 60g,<br>kompot z owoców mrożonych 0,3l.                                       | Fasolowa z ziemniakami 0,4l (6,9),<br>kotlet jajeczny 80g (1,3,9),<br>sos pietruszkowy 100 ml (1,7),<br>ziemniaki 150g,<br>sałatka szwedzka 60g,<br>marchew gotowana 60g,<br>kompot z owoców mrożonych 0,3l.                                   | Brokułowa z ziemniakami 0,4l (9),<br>kotlet pożarski 80g (9),<br>sos koperkowy 100 ml (1,7),<br>kasza jęczmienna 150g (1),<br>surówka z selera 60g (9),<br>sałatka z buraczków 60g,<br>kompot z owoców mrożonych 0,3l.   | Jarzynowa z grysiem 0,4l (1,9),<br>ser twarogowy 80g (7),<br>sos jogurtowo-owocowy 100 ml (7),<br>makaron 150g (1,3),<br>sok warzywny 0,2l,<br>kompot z owoców mrożonych 0,3l.  | Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9),<br>rolada wieprzowa 80g (9),<br>sos pieczeniowy 100 ml (1),<br>ziemniaki 150g,<br>kapusta czerwona zasmażana 60g,<br>brokuł gotowany 60g,<br>kompot z owoców mrożonych 0,25l.   |
| <b>Kolacja</b>                 | Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>pasta kanapkowa z wędliny i<br>warzyw 60g (6,9),<br>szynka gotowana wieprzowa 40g (6,9),<br>ogórek konserwowy 70g,<br>sałata 10g, herbata 0,3l.   | Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>ser żółty 50g (7),<br>szynka zielonogórska wieprzowa 50g (6,9),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>herbata 0,3l.  | Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>kurczak z warzywami w galarecie 150g (6,9),<br>kielbasa żywiecka 50g (6,9),<br>herbata 0,3l.  | Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>barszcz czysty 0,2l (9),<br>ryba po grecku 120g (4,9),<br>krokiot z kapustą i grzybami 1 szt. (1,3),<br>herbata 0,3l.  | Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>serek wiejski 50g (7),<br>szynka z indyka 50g (6,9),<br>ogórek kiszony 40g, pomidor 40g,<br>herbata 0,3l.  |
| <b>Posiłek nocny</b>           | Rogal 50g (1),<br>jogurt owocowy 150g (7).   | Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7),<br>szynka bartnika drobiowa 20g (6,9),<br>pomidor 20g, sałata 5g.  | Bułka maślana 50g (1,7),<br>skyr owocowy 150g (7).   | Rogal 50g (1),<br>jogurt naturalny 150g (7).  | Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7),<br>szynka beskidzka wieprzowa 20g (6,9),<br>pomidor 20g, sałata 5g.   |
| <b>WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY</b> |  |  |  |   |   |
| Energia (kcal)                 | 2551   | 2574   | 2559   | 2605  | 2661  |
| Białko (g)                     | 97   | 100  | 103  | 100   | 99  |
| Tłuszcze (g)                   | 84   | 87   | 88   | 89  | 91  |
| Nasycone kwasy tłuszczowe (g)  | 26   | 27   | 31   | 27  | 29  |
| Węglowodany (g)                | 352  | 348  | 339  | 351   | 362   |
| cukry (g)                      | 58   | 41   | 45   | 42  | 68  |
| 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 16.12.-25.12.25r. (część I)**

| Posiłek                        | WTOREK 16.12.25r.  | ŚRODA 17.12.25r.   | CZWARTEK 18.12.25r.   | PIĄTEK 19.12.25r.   | SOBOTA 20.12.25r.   |
|--------------------------------|--|--|---|---|---|
| <b>Śniadanie</b>               | Makaron na mleku 0,3l (1,3,7),<br>pieczywo graham 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>jajecznica z zieleniną 100g (3),<br>pomidor 40g,<br>papryka czerwona 40g,<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,3l (1,7).<br><br><b>Mandarynka 100g</b>           | Ryż na mleku 0,3l (7),<br>pieczywo graham 30g (1),<br><b>bułka grahamka 70g (1)</b> ,<br>masło 20g (7),<br>hummus z ciecierzycy 40g (6),<br>połędwica drobiowa 60g (6,9),<br>ogórek zielony 40g,<br>pomidor 40g,<br><b>kakao na mleku b/c 0,3l (1,7)</b> .<br><b>Jabłko 100g</b> | Kaszka kukurydziana mleku 0,3l (7),<br>pieczywo graham 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>szynka zielonogórska wieprzowa 50g (6,9), salceson ozorkowy 50g (6,9), ogórek kiszony 70g,<br>sałata 10g,<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,3l (1,7).<br><b>Kiwi 100g</b> | Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7),<br>pieczywo graham 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>pasta jajeczna z zieloną pietruszką 100g (3),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,3l (1,7).<br><b>Mandarynka 100g</b>         | Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7),<br>pieczywo graham 30g (1),<br><b>bułka grahamka 70g (1)</b> ,<br>masło 20g (7),<br>pasztet drobiowo-wieprzowy 50g (1,3,9), połędwica drobiowa z koperkiem 50g (6,9), ogórek konserwowy 70g, sałata 10g,<br><b>kakao na mleku b/c 0,3l (1,7)</b> .<br><b>Jabłko 100g</b> |
| <b>II śniadanie</b>            | Budyń b/c 0,2l (7).  | Koktajl mleczno-truskawkowy b/c 0,2l (7).  | Jogurt owocowy b/c 150g (7).  | Serek homogenizowany b/c 150g (7).  | Kisiel owocowy b/c 0,3l.  |
| <b>Obiad</b>                   | Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9),<br>kotlet mielony z pieca 80g (1,3,9),<br>sos potrawkowy 100 ml (1,7),<br>ziemniaki 150g,<br>surówka z pora i selera 60g (7,9),<br>cukinia duszona z ziołami 60g,<br>kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l. | Krupnik z ziemniakami 0,4l (1,9),<br>wątróbka drobiowa z jabłkiem i cebulą 80g (9),<br>ziemniaki 150g,<br>kapusta kiszona, zasmażana 60g,<br>buraczki gotowane 60g,<br>kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.   | Pomidorowa z zacierką 0,4l (1,3,9),<br>udko luzowane z pieca 80g (9),<br>sos koperkowy 100 ml (1,7),<br>ziemniaki 150g,<br>surówka wielowarzywna 60g (9),<br>fasolka szparagowa gotowana, z tartą bułką 60g (1),<br>kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.       | Pieczarkowa z ziemniakami 0,4l (1,3,9),<br>pulpet rybny 80g (1,3,4),<br>sos cytrynowy 100 ml (1,7),<br>ziemniaki 150g,<br>surówka z marchwi i jabłka 60g,<br>kalafior gotowany, z tartą bułką 60g (1),<br>kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l. | Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9),<br>sos węgierski 150 ml (6,9),<br>makaron 150g (1,3),<br>brokuł gotowany 120g,<br>kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.   |
| <b>Kolacja</b>                 | Pieczywo graham 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>pomidorowa pasta rybna 60g (4,9),<br>kielbasa żywiecka 40g (6,9),<br>ogórek kiszony 70g,<br>sałata 10g, herbata b/c 0,3l.   | Pieczywo graham 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>szynka gotowana wieprzowa 50g (6,9), ser topiony 50g (7),<br>papryka konserwowa 70g,<br>sałata 10g, herbata b/c 0,3l.   | Pieczywo graham 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>sałatka ryżowa z warzywami 120g (7,9), kielbasa szynkowa drobiowa 60g (6,9), herbata b/c 0,3l.   | Pieczywo graham 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>twarożek ziołowy 100g (7),<br>ogórek zielony 40g,<br>papryka czerwona 40g,<br>herbata b/c 0,3l.  | Pieczywo graham 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>jajo gotowane 50g (3),<br>szynka beskidzka wieprzowa 50g (6,9), papryka czerwona 40g, pomidor 40g, herbata b/c 0,3l.   |
| <b>Posiłek nocny</b>           | Bułka grahamka 70g (1),<br>jogurt owocowy b/c 150g (7).  | Wafle ryżowe 40g,<br>skyr owocowy b/c 150g (7).  | Bułka grahamka 70g (1), masło 10g (7),<br>połędwica drobiowa 20g (6,9),<br>pomidor 20g, sałata 5g.  | Bułka grahamka 70g (1),<br>jogurt naturalny 150g (7).   | Wafle ryżowe 40g,<br>serek waniliowy b/c 150g (7).  |
| <b>WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY</b> |  |  |   |   |   |
| Energia (kcal)                 | 2514   | 2521   | 2530  | 2518  | 2509  |
| Białko (g)                     | 101  | 100  | 99  | 106   | 99  |
| Tłuszcze (g)                   | 89   | 85   | 84  | 87  | 88  |
| Nasycone kwasy tłuszczowe (g)  | 31   | 24   | 28  | 27  | 26  |
| Węglowodany (g)                | 327  | 339  | 345   | 328   | 331   |
| cukry (g)                      | 35   | 36   | 37  | 35  | 34  |
| Błonnik (g)                    | 28   | 30   | 27  | 29  | 28  |
| Sól (g)                        | 5,2  | 5,2  | 5,2   | 5,3   | 5,4   |

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 PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW od 16.12.-25.12.25r. (część II)**

| Posiłek              | NIEDZIELA 21.12.25r.   | PONIEDZIAŁEK 22.12.25r.  | WTOREK 23.12.25r.   | ŚRODA 24.12.25r.  | CZWARTEK 25.12.25r.  |
|----------------------|--|--|---|---|--|
| <b>Śniadanie</b>     | Owsianka na mleku 0,3l (1,7),<br>pieczywo graham 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>kielbasa krakowska drobiowa 60g (6,9), ser mozzarella 40g (7),<br>ogórek zielony 40g,<br>papryka konserwowa 40g,<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,3l (1,7).<br><b>Kiwi 100g</b> | Manna mleku 0,3l (1,7),<br>pieczywo graham 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>serdelki drobiowe 120g (9),<br>musztarda 10g (10),<br>papryka konserwowa 70g,<br>sałata 10g,<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,3l (1,7).<br><b>Mandarynka 100g</b> | Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7),<br>pieczywo graham 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>salceson podrobowy 50g (6,9),<br>szynka beszkidzka drobiowa 50g (6,9),<br>ogórek zielony 70g, sałata 10g,<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,3l (1,7).<br><b>Jabłko 100g</b> | Ryż na mleku 0,3l (7),<br>pieczywo graham 30g (1),<br><b>bułka grahamka 70g (1)</b> ,<br>masło 20g (7),<br>jajecznicza na parze z zieleciną 100g (3),<br>pomidor 40g, papryka czerwona 40g,<br><b>kakao na mleku b/c 0,3l (1,7)</b> .<br><b>Kiwi 100g</b> | Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7),<br>pieczywo graham 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>biała kielbasa 120g (6,9),<br>musztarda 10g (10),<br>sałatka jarzynowa 100g (7,9),<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,3l (1,7).<br><b>Mandarynka 100g</b> |
| <b>II śniadanie</b>  | Budyń b/c 0,2l (7).  | Koktajl mleczno-truskawkowy b/c 0,2l (7).  | Jogurt naturalny 150g (7).  | Serek waniliowy b/c 150g (7).   | Kisiel owocowy b/c 0,3l.   |
| <b>Obiad</b>         | Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9),<br>filet drobiowy panierowany 100g (1,3,9),<br>sos warzywny 100 ml (1,7),<br>ryż 150g,<br>surówka z czerwonej kapusty 60g,<br>bukiet jarzyn gotowanych 60g,<br>kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.                             | Fasolowa z ziemniakami 0,4l (6,9),<br>kotlet jajeczny 80g (1,3,9),<br>sos pietruszkowy 100 ml (1,7),<br>ziemniaki 150g,<br>sałatka szwedzka 60g,<br>marchew gotowana 60g,<br>kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.                           | Brokułowa z ziemniakami 0,4l (9),<br>kotlet pożarski 80g (9),<br>sos koperkowy 100 ml (1,7),<br>kasza jęczmienna 150g (1),<br>surówka z selera 60g (9),<br>sałatka z buraczków 60g,<br>kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.                                  | Jarzynowa z grysiem 0,4l (1,9),<br>ser twarogowy 80g (7),<br>sos jogurtowo-owocowy 100 ml (7),<br>makaron 150g (1,3),<br>sok warzywny 0,2l,<br>kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.  | Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9),<br>rolada wieprzowa 80g (9),<br>sos pieczeniowy 100 ml (1),<br>ziemniaki 150g,<br>kapusta czerwona zasmażana 60g,<br>brokuł gotowany 60g,<br>kompot z owoców mrożonych b/c 0,3l.                               |
| <b>Kolacja</b>       | Pieczywo graham 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>pasta kanapkowa z wędliny i warzyw 60g (6,9),<br>szynka gotowana wieprzowa 40g (6,9), ogórek konserwowy 70g,<br>sałata 10g, herbata b/c 0,3l.   | Pieczywo graham 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>ser żółty 50g (7),<br>szynka zielonogórska wieprzowa 50g (6,9),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>herbata b/c 0,3l.  | Pieczywo graham 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>kurczak z warzywami w galarecie 150g (6,9), kielbasa żywiecka 50g (6,9), herbata b/c 0,3l.   | Pieczywo graham 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>barszcz czysty 0,2l (9),<br>ryba po grecku 120g (4,9),<br>krokiot z kapustą i grzybami 1 szt. (1,3),<br>herbata b/c 0,3l.  | Pieczywo graham 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>serek wiejski 50g (7),<br>szynka z indyka 50g (6,9),<br>ogórek kiszony 40g, pomidor 40g,<br>herbata b/c 0,3l.   |
| <b>Posiłek nocny</b> | Bułka grahamka 70g (1),<br>jogurt 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,<br>skyr owocowy b/c 150g (7).   | Bułka grahamka 70g (1),<br>jogurt naturalny 150g (7).   | Bułka grahamka 70g (1), masło 10g (7), szynka beszkidzka wieprzowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.  |

**WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY**

|                               |      |      |      |      |      |
|-------------------------------|------|------|------|------|------|
| Energia (kcal)                | 2543 | 2551 | 2529 | 2575 | 2632 |
| Białko (g)                    | 102  | 101  | 106  | 103  | 102  |
| Tłuszcze (g)                  | 84   | 85   | 87   | 89   | 91   |
| Nasycone kwasy tłuszczowe (g) | 27   | 26   | 31   | 27   | 29   |
| Węglowodany (g)               | 345  | 346  | 331  | 341  | 351  |
| cukry (g)                     | 37   | 36   | 35   | 37   | 39   |
| 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 ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU od 16.12.-25.12.25r. (część I)**

| Posiłek                          | WTOREK 16.12.25r.   | ŚRODA 17.12.25r.   | CZWARTEK 18.12.25r.  | PIĄTEK 19.12.25r.  | SOBOTA 20.12.25r.  |
|----------------------------------|---|--|--|--|--|
| <b>Śniadanie</b>                 | Makaron na mleku 0,3l (1,3,7),<br>pieczywo pszenne 100g (1),<br>masło 15g (7),<br>jajecznica z białek jaj z zieloną<br>100g (3), pomidor 70g, sałata 10g,<br>kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).<br><br><b>Mandarynka 100g</b> | Ryż na mleku 0,3l (7),<br>pieczywo pszenne 30g (1),<br><b>bułka pszenna 70g (1)</b> ,<br>masło 15g (7),<br>dżem truskawkowy 40g,<br>połędwica drobiowa 60g (6,9),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br><b>kakao na mleku 0,3l (1,7)</b> .<br><br><b>Jabłko pieczone 100g</b> | Kaszka kukurydziana mleku 0,3l (7),<br>pieczywo pszenne 100g (1),<br>masło 15g (7),<br>szynka zielonogórska wieprzowa<br>50g (6,9), hummus z ciecierzycy 50g<br>(6), pomidor 70g, sałata 10g,<br>kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).<br><br><b>Banan 100g</b> | Kasza jęczmienna na mleku 0,3l<br>(1,7),<br>pieczywo pszenne 100g (1),<br>masło 15g (7),<br>pasta z białek jaj z zieloną pietruszką<br>100g (3),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).<br><br><b>Mandarynka 100g</b> | Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7),<br>pieczywo pszenne 30g (1),<br><b>bułka pszenna 70g (1)</b> ,<br>masło 15g (7),<br>serek grani 50g (7),<br>połędwica drobiowa z koperkiem 50g<br>(6,9),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br><b>kakao na mleku 0,3l (1,7)</b> .<br><b>Jabłko pieczone 100g</b> |
| <b>II śniadanie</b>              | Budyń 0,2l (7).   | Koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7).  | Jogurt naturalny 150g (7).   | Serek homogenizowany 150g (7).   | Kakao na mleku 0,25l (1,7),<br>biszkopty 50g (1,3).  |
| <b>Obiad</b>                     | Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9),<br>kotlet mielony z pieca 80g (1,3,9),<br>sos potrawkowy b/śm. 100 ml (1,7),<br>ziemniaki 150g,<br>marchew gotowana, oprószana<br>120g (1),<br>kompot z owoców mrożonych 0,3l.            | Krupnik z ziemniakami 0,4l (1,9),<br>gulasz drobiowy b/śm. 150 ml (1,7),<br>ziemniaki 150g,<br>buraczki gotowane 120g,<br>kompot z owoców mrożonych 0,3l.  | Pomidorowa z zacierką 0,4l (1,3,9),<br>udko luzowane b/sk. z pieca 80g (9),<br>sos koperkowy b/śm. 100 ml (1,7),<br>ziemniaki 150g,<br>fasolka szparagowa gotowana, z<br>tartą bułką 120g (1),<br>kompot z owoców mrożonych 0,3l.                            | Jarzynowa z grysiem 0,4l (1,9),<br>pulpet rybny 80g (1,3,4),<br>sos cytrynowy b/śm. 100 ml (1,7),<br>ziemniaki 150g,<br>surówka z marchwi i jabłka 60g,<br>kalafior gotowany, z tartą bułką 60g<br>(1),<br>kompot z owoców mrożonych 0,3l.       | Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9),<br>sos boloński 150 ml (6,9),<br>makaron 150g (1,3),<br>brokuł gotowany 120g,<br>kompot z owoców mrożonych 0,3l.   |
| <b>Kolacja</b>                   | Pieczywo pszenne 100g (1),<br>masło 15g (7),<br>pomidorowa pasta rybna 60g (4,9),<br>kielbasa żywiecka 40g (6,9),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>herbata 0,3l.  | Pieczywo pszenne 100g (1),<br>masło 15g (7),<br>szynka gotowana wieprzowa 50g<br>(6,9), serek kanapkowy 50g (7),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>herbata 0,3l.  | Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>sałatka ryżowa z warzywami 120g<br>(7,9), kielbasa szynkowa drobiowa<br>60g (6,9), herbata 0,3l.  | Pieczywo pszenne 100g (1),<br>masło 15g (7),<br>twaróg chudy 75g (7), miód 25g,<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>herbata 0,3l.   | Pieczywo pszenne 100g (1),<br>masło 15g (7),<br>pasta z białek jaj z koperkiem 50g<br>(3,7), szynka beskidzka wieprzowa<br>50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g,<br>herbata 0,3l.  |
| <b>Posiłek nocny</b>             | Bułka maślana 50g (1,7),<br>jogurt owocowy 150g (7).  | Rogal 50g (1),<br>skyr owocowy 150g (7).   | Bułka pszenna 50g (1), masło 10g<br>(7), połędwica drobiowa 20g (6,9),<br>pomidor 20g, sałata 5g.  | Rogal 50g (1),<br>jogurt naturalny 150g (7).   | Bułka maślana 50g (1,7),<br>serek waniliowy 150g (7).  |
| <b>WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY</b>   |   |  |  |  |  |
| Energia (kcal)                   | 2512  | 2489   | 2523   | 2521   | 2517   |
| Białko (g)                       | 98  | 100  | 99   | 104  | 103  |
| Tłuszcze (g)                     | 87  | 86   | 85   | 84   | 85   |
| Nasycone kwasy<br>tłuszczowe (g) | 24  | 23   | 22   | 22   | 21   |
| Węglowodany (g)                  | 334   | 329  | 341  | 337  | 335  |
| cukry (g)                        | 44  | 63   | 41   | 45   | 42   |
| Błonnik (g)                      | 28  | 30   | 27   | 29   | 28   |
| Sól (g)                          | 5,2   | 5,2  | 5,2  | 5,3  | 5,4  |

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 16.12.-25.12.25r. (część II)**

| Posiłek              | NIEDZIELA 21.12.25r.  | PONIEDZIAŁEK 22.12.25r.  | WTOREK 23.12.25r.  | ŚRODA 24.12.25r.  | CZWARTEK 25.12.25r.  |
|----------------------|---|--|--|---|--|
| <b>Śniadanie</b>     | Owsianka na mleku 0,3l (1,7),<br>pieczywo pszenne 100g (1),<br>masło 15g (7),<br>kielbasa krakowska drobiowa 60g (6,9),<br>dżem brzoskwinowy 40g<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).<br><br><b>Banan 100g</b> | Manna mleku 0,3l (1,7),<br>pieczywo pszenne 100g (1),<br>masło 15g (7),<br>serdelki drobiowe 120g (9),<br>ketchup 10g,<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).<br><br><b>Mandarynka 100g</b> | Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7),<br>pieczywo pszenne 100g (1),<br>masło 15g (7),<br>ser mozzarella 50g (7),<br>szynka beszkidzka drobiowa 50g (6,9),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).<br><br><b>Jabłko pieczone 100g</b> | Ryż na mleku 0,3l (7),<br>pieczywo pszenne 30g (1),<br><b>bułka pszenna 70g (1)</b> ,<br>masło 15g (7),<br>jajecznicza na parze z białek jaj z zieleniną 100g (3),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br><b>kakao na mleku 0,3l (1,7)</b> .<br><b>Banan 100g</b> | Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7),<br>pieczywo pszenne 100g (1),<br>masło 15g (7),<br>serdelki drobiowe 120g (6,9),<br>ketchup 10g,<br>sałatka jarzynowa 100g (7,9),<br>ciasto 50g (1,3),<br>kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).<br><b>Mandarynka 100g</b> |
| <b>II śniadanie</b>  | Budyń 0,2l (7).   | Koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7).  | Jogurt owocowy 150g (7).   | Serek waniliowy 150g (7).   | Kakao na mleku 0,25l (1,7),<br>biszkopty 50g (1,3).  |
| <b>Obiad</b>         | Rosół jarski z makaronem 0,4l (1,3,9),<br>filet drobiowy gotowany 80g (9),<br>sos warzywny b/śm. 100 ml (1,7),<br>ryż 150g,<br>bukiet jarzyn gotowanych 120g,<br>kompot z owoców mrożonych 0,3l.  | Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9),<br>kotlet z białek jaj z warzywami 80g (1,3,9),<br>sos pietruszkowy b/śm. 100 ml (1,7),<br>ziemniaki 150g,<br>marchew gotowana 120g,<br>kompot z owoców mrożonych 0,3l.       | Brokułowa z ziemniakami 0,4l (9),<br>kotlet pożarski 80g (9),<br>sos koperkowy b/śm. 100 ml (1,7),<br>kasza jęczmienna 150g (1),<br>surówka z selera 60g (9),<br>sałatka z buraczków 60g,<br>kompot z owoców mrożonych 0,3l.                             | Jarzynowa z grysikiem 0,4l (1,9),<br>ser twarogowy 80g (7),<br>sos jogurtowo-owocowy 100 ml (7),<br>makaron 150g (1,3),<br>sok warzywny 0,2l,<br>kompot z owoców mrożonych 0,3l.  | Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9),<br>rolada drobiowa 80g (9),<br>sos pieczeniowy jasny 100 ml (1),<br>ziemniaki 150g,<br>brokuł gotowany 120g,<br>kompot z owoców mrożonych 0,25l.   |
| <b>Kolacja</b>       | Pieczywo pszenne 100g (1),<br>masło 15g (7),<br>pasta kanapkowa z wędliny i warzyw 60g (6,9),<br>szynka gotowana wieprzowa 40g (6,9),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>herbata 0,3l.  | Pieczywo pszenne 100g (1),<br>masło 15g (7),<br>serek śmietankowy 50g (7),<br>szynka zielonogórska wieprzowa 50g (6,9),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>herbata 0,3l.   | Pieczywo pszenne 100g (1),<br>masło 15g (7),<br>kurczak z warzywami w galarecie 150g (6,9),<br>kielbasa żywiecka 50g (6,9),<br>herbata 0,3l.   | Pieczywo pszenne 100g (1),<br>masło 15g (7),<br>barszcz czysty 0,2l (9),<br>ryba po grecku 120g (4,9),<br>krokiot z warzywami 1 szt. (1,3),<br>herbata 0,3l.  | Pieczywo pszenne 100g (1),<br>masło 15g (7),<br>serek wiejski 50g (7),<br>szynka z indyka 50g (6,9),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>herbata 0,3l.  |
| <b>Posiłek nocny</b> | Rogal 50g (1),<br>jogurt owocowy 150g (7).  | Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7),<br>szynka bartnika drobiowa 20g (6,9),<br>pomidor 20g, sałata 5g.  | Bułka maślana 50g (1,7),<br>skyr owocowy 150g (7).   | Rogal 50g (1),<br>jogurt naturalny 150g (7).  | Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7),<br>szynka beszkidzka wieprzowa 20g (6,9),<br>pomidor 20g, sałata 5g.   |

WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY

|                               |      |      |      |      |      |
|-------------------------------|------|------|------|------|------|
| Energia (kcal)                | 2538 | 2551 | 2559 | 2615 | 2640 |
| Białko (g)                    | 102  | 99   | 106  | 106  | 104  |
| Tłuszcze (g)                  | 79   | 81   | 84   | 85   | 86   |
| Nasycone kwasy tłuszczowe (g) | 25   | 24   | 26   | 27   | 28   |
| Węglowodany (g)               | 355  | 357  | 345  | 357  | 363  |
| cukry (g)                     | 58   | 41   | 45   | 42   | 68   |
| 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 ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO od 16.12.-25.12.25r. (część I)**

| Posiłek                          | WTOREK 16.12.25r.  | ŚRODA 17.12.25r.   | CZWARTEK 18.12.25r.  | PIĄTEK 19.12.25r.  | SOBOTA 20.12.25r.   |
|----------------------------------|--|--|--|--|---|
| <b>Śniadanie</b>                 | Makaron na mleku 0,3l (1,3,7),<br>pieczywo pszenne 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>jajecznica z zieleciną 100g (3),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).<br><br><b>Mandarynka 100g</b> | Ryż na mleku 0,3l (7),<br>pieczywo pszenne 30g (1),<br><b>bułka pszenna 70g (1)</b> ,<br>masło 20g (7),<br>dżem truskawkowy 40g,<br>połędwica drobiowa 60g (6,9),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br><b>kakao na mleku 0,3l (1,7)</b> .<br><br><b>Jabłko pieczone 100g</b> | Kaszka kukurydziana mleku 0,3l (7),<br>pieczywo pszenne 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>szynka zielonogórska wieprzowa<br>50g (6,9), hummus z ciecierzycy 50g<br>(6), pomidor 70g, sałata 10g,<br>kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).<br><br><b>Banan 100g</b> | Kasza jęczmienna na mleku 0,3l<br>(1,7),<br>pieczywo pszenne 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>pasta jajeczna z zieloną pietruszką<br>100g (3),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).<br><br><b>Mandarynka 100g</b> | Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7),<br>pieczywo pszenne 30g (1),<br><b>bułka pszenna 70g (1)</b> ,<br>masło 20g (7),<br>pasztet drobiowo-wieprzowy 50g<br>(1,3,9), połędwica drobiowa z<br>koperkiem 50g (6,9),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br><b>kakao na mleku 0,3l (1,7)</b> .<br><b>Jabłko pieczone 100g</b> |
| <b>II śniadanie</b>              | Budyń 0,2l (7).  | Koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7).  | Jogurt naturalny 150g (7).   | Serek homogenizowany 150g (7).   | Kakao na mleku 0,25l (1,7),<br>biszkopty 50g (1,3).   |
| <b>Obiad</b>                     | Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9),<br>kotlet mielony z pieca 80g (1,3,9),<br>sos potrawkowy 100 ml (1,7),<br>ziemniaki 150g,<br>marchew gotowana, oprószana<br>120g (1),<br>kompot z owoców mrożonych 0,3l.       | Krupnik z ziemniakami 0,4l (1,9),<br>gulasz drobiowy 150 ml (1,7),<br>ziemniaki 150g,<br>buraczki gotowane 120g,<br>kompot z owoców mrożonych 0,3l.  | Pomidorowa z zacierką 0,4l (1,3,9),<br>udko luzowane z pieca 80g (9),<br>sos koperkowy 100 ml (1,7),<br>ziemniaki 150g,<br>fasolka szparagowa gotowana, z<br>tartą bułką 120g (1),<br>kompot z owoców mrożonych 0,3l.  | Jarzynowa z grysiem 0,4l (1,9),<br>pulpet rybny 80g (1,3,4),<br>sos cytrynowy 100 ml (1,7),<br>ziemniaki 150g,<br>surówka z marchwi i jabłka 60g,<br>kalafior gotowany, z tartą bułką 60g<br>(1),<br>kompot z owoców mrożonych 0,3l.         | Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9),<br>sos boloński 150 ml (6,9),<br>makaron 150g (1,3),<br>brokuł gotowany 120g,<br>kompot z owoców mrożonych 0,3l.  |
| <b>Kolacja</b>                   | Pieczywo pszenne 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>pomidorowa pasta rybna 60g (4,9),<br>kielbasa żywiecka 40g (6,9),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>herbata 0,3l.   | Pieczywo pszenne 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>szynka gotowana wieprzowa 50g<br>(6,9), serek kanapkowy 50g (7),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>herbata 0,3l.  | Pieczywo pszenne 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>sałatka ryżowa z warzywami 120g<br>(7,9), kielbasa szynkowa drobiowa<br>60g (6,9), herbata 0,3l.   | Pieczywo pszenne 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>twaróg 75g (7), miód 25g,<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>herbata 0,3l.   | Pieczywo pszenne 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>jajo gotowane 50g (3),<br>szynka beskidzka wieprzowa 50g<br>(6,9), pomidor 70g, sałata 10g,<br>herbata 0,3l.  |
| <b>Posiłek nocny</b>             | Bułka maślana 50g (1,7),<br>jogurt owocowy 150g (7).   | Rogal 50g (1),<br>skyr owocowy 150g (7).   | Bułka pszenna 50g (1), masło 10g<br>(7), połędwica drobiowa 20g (6,9),<br>pomidor 20g, sałata 5g.  | Rogal 50g (1),<br>jogurt naturalny 150g (7).   | Bułka maślana 50g (1,7),<br>serek waniliowy 150g (7).   |
| <b>WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY</b>   |  |  |  |  |   |
| Energia (kcal)                   | 2630   | 2581   | 2611   | 2652   | 2624  |
| Białko (g)                       | 100  | 99   | 100  | 107  | 104   |
| Tłuszcze (g)                     | 89   | 88   | 86   | 90   | 89  |
| Nasycone kwasy<br>tłuszczowe (g) | 32   | 27   | 29   | 30   | 27  |
| Węglowodany (g)                  | 357  | 348  | 359  | 354  | 352   |
| cukry (g)                        | 47   | 65   | 45   | 46   | 44  |
| Błonnik (g)                      | 28   | 30   | 27   | 29   | 28  |
| Sól (g)                          | 5,2  | 5,2  | 5,2  | 5,3  | 5,4   |

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 16.12.-25.12.25r. (część II)**

| Posiłek                        | NIEDZIELA 21.12.25r.  | PONIEDZIAŁEK 22.12.25r.  | WTOREK 23.12.25r.  | ŚRODA 24.12.25r.  | CZWARTEK 25.12.25r.   |
|--------------------------------|---|--|--|---|---|
| <b>Śniadanie</b>               | Owsianka na mleku 0,3l (1,7),<br>pieczywo pszenne 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>kielbasa krakowska drobiowa 60g (6,9),<br>dżem brzoskwinowy 40g<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).<br><br><b>Banan 100g</b> | Manna mleku 0,3l (1,7),<br>pieczywo pszenne 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>serdelki drobiowe 120g (9),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).<br><br><b>Mandarynka 100g</b> | Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7),<br>pieczywo pszenne 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>ser mozzarella 50g (7),<br>szynka beszkidzka drobiowa 50g (6,9),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).<br><b>Jabłko pieczone 100g</b> | Ryż na mleku 0,3l (7),<br>pieczywo pszenne 30g (1),<br><b>bułka pszenna 70g (1)</b> ,<br>masło 20g (7),<br>jajecznica na parze z zieleciną 100g (3),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br><b>kakao na mleku 0,3l (1,7)</b> .<br><b>Banan 100g</b> | Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7),<br>pieczywo pszenne 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>biała kielbasa 120g (6,9),<br>sałatka jarzynowa 100g (7,9),<br>ciasto 50g (1,3),<br>kawa zbożowa z mlekiem 0,3l (1,7).<br><br><b>Mandarynka 100g</b> |
| <b>II śniadanie</b>            | Budyń 0,2l (7).   | Koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7).  | Jogurt owocowy 150g (7).   | Serek waniliowy 150g (7).   | Kakao na mleku 0,25l (1,7),<br>biszkopt 50g (1,3).  |
| <b>Obiad</b>                   | Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9),<br>filet drobiowy gotowany 80g (9),<br>sos warzywny 100 ml (1,7),<br>ryż 150g,<br>bukiet jarzyn gotowanych 120g,<br>kompot z owoców mrożonych 0,3l.   | Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9),<br>kotlet jajeczny 80g (1,3,9),<br>sos pietruszkowy 100 ml (1,7),<br>ziemniaki 150g,<br>marchew gotowana 120g,<br>kompot z owoców mrożonych 0,3l.             | Brokułowa z ziemniakami 0,4l (9),<br>kotlet pożarski 80g (9),<br>sos koperkowy 100 ml (1,7),<br>kasza jęczmienna 150g (1),<br>surówka z selera 60g (9),<br>sałatka z buraczków 60g,<br>kompot z owoców mrożonych 0,3l.                               | Jarzynowa z grysiem 0,4l (1,9),<br>ser twarogowy 80g (7),<br>sos jogurtowo-owocowy 100 ml (7),<br>makaron 150g (1,3),<br>sok warzywny 0,2l,<br>kompot z owoców mrożonych 0,3l.  | Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9),<br>rolada wieprzowa 80g (9),<br>sos pieczeniowy jasny 100 ml (1),<br>ziemniaki 150g,<br>brokuł gotowany 120g,<br>kompot z owoców mrożonych 0,25l.   |
| <b>Kolacja</b>                 | Pieczywo pszenne 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>pasta kanapkowa z wędliny i warzyw 60g (6,9),<br>szynka gotowana wieprzowa 40g (6,9),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>herbata 0,3l.  | Pieczywo pszenne 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>serek śmietankowy 50g (7),<br>szynka zielonogórska wieprzowa 50g (6,9),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>herbata 0,3l.                                   | Pieczywo pszenne 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>kurczak z warzywami w galarecie 150g (6,9),<br>kielbasa żywiecka 50g (6,9),<br>herbata 0,3l.   | Pieczywo pszenne 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>barszcz czysty 0,2l (9),<br>ryba po grecku 120g (4,9),<br>krokiot z warzywami 1 szt. (1,3),<br>herbata 0,3l.  | Pieczywo pszenne 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>serek wiejski 50g (7),<br>szynka z indyka 50g (6,9),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>herbata 0,3l.   |
| <b>Posiłek nocny</b>           | Rogal 50g (1),<br>jogurt owocowy 150g (7).  | Bułka pszenna 50g (1),<br>masło 10g (7),<br>szynka bartnika drobiowa 20g (6,9),<br>pomidor 20g, sałata 5g.   | Bułka maślana 50g (1,7),<br>skyr owocowy 150g (7).   | Rogal 50g (1),<br>jogurt naturalny 150g (7).  | Bułka pszenna 50g (1),<br>masło 10g (7),<br>szynka beszkidzka wieprzowa 20g (6,9),<br>pomidor 20g, sałata 5g.   |
| <b>WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY</b> |   |  |  |   |   |
| Energia (kcal)                 | 2618  | 2627   | 2653   | 2698  | 2739  |
| Białko (g)                     | 100   | 99   | 108  | 106   | 105   |
| Tłuszcze (g)                   | 88  | 89   | 87   | 92  | 93  |
| Nasycone kwasy tłuszczowe (g)  | 30  | 28   | 31   | 30  | 33  |
| Węglowodany (g)                | 357   | 358  | 360  | 362   | 371   |
| cukry (g)                      | 63  | 45   | 47   | 48  | 70  |
| 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.