

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis diety BOGATOBIAŁKOWA od 25.04.-04.05.24r. (część I)

Posiłek	CZWARTEK 25.04.24r.	PIĄTEK 26.04.24r.	SOBOTA 27.04.24r.	NIEDZIELA 28.04.24r.	PONIEDZIAŁEK 29.04.24r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), połędwica z indyka 40g (6,9), serek kanapkowy 40g (7), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek wiejski 50g (7), dżem 30g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Musli na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7), pasztet drobiowy 40g (1,3,6), szynka z koperkiem 40g (6,9), 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 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajecznicza z zieleniną na parze 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g
II śniadanie	Budyń 0,2l (7).	Kefir 150g (7).	Serek homogenizowany 150g (7).	Koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7).	Kakao na mleku 0,25l (1,7), biszkopty 50g (1,3).
Obiad	Krupnik 0,4l (1,9), schab gotowany 80g (9), kopytka 200g (1,3) sos biały 100 ml (1,7), buraczki gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), kotlet jajeczny z pieca 80g (1,3,9), ziemniaki 200g, sos pietruszkowy 100 ml (1,7), brokuł gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Koperkowa 0,4l (9), gulasz wieprzowy z warzywami 200g (100/75g) (1,9), ziemniaki 200g (1), sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z zacierką 0,4l (1,3,9), filet drobiowy duszony 80g (9), ryż 200g, sos potrawkowy 100 ml (1,7), bukiet jarzyn gotowanych 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Ziemniaczana 0,4l (6,9), naleśniki z serem 4 szt. (1,3,7), sos owocowo-jogurtowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka ryżowa z szynką i warzywami 200g (6,9), sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta rybna 100g (4), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twarożek z zieleniną 75g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta kanapkowa z szynki i białego sera 100g (6,7,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy 40g (7), kiełbasa szynkowa 60g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), skyr naturalny 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), połędwica drobiowa 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).

WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY

	2560	2630	2650	2590	2620
Energia (kcal)	2560	2630	2650	2590	2620
Białko (g)	98	100	99	100	105
Tłuszcze (g)	85	88	89	86	90
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	22	27	30	24	29
Węglowodany (g)	350	360	364	353	349
cukry (g)	30	52	55	32	35
Błonnik (g)	26	27	24	25	24
Sól (g)	4,9	4,9	5,0	5,2	5,1

Sporządziła: Dietetyk mgr inż. Sylwia Łukawa

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 BOGATOBIAŁ-KOWA od 25.04.-04.05.24r. (część II)

Posiłek	WTOREK 30.04.24r.	ŚRODA 01.05.24r.	CZWARTEK 02.05.24r.	PIĄTEK 03.05.24r.	SOBOTA 04.05.24r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsna 100g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g	Kaszka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7), szynka wieprzowa 30g (6,9), jajko gotowane 50g (4), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Musli na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek wiejski 40g (7), szynka drobiowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twaróg 55g (7), miód 25g, 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 drobiowy 40g (1,3,6), serek grani 40g (7), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g
II śniadanie	Jogurt naturalny 150g (7).	Kefir 150g (7).	Budyń 0,2l (7).	Jogurt skyr 150g (7).	Koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7).
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami 0,4l (9), pieczeń rzymska 80g (1,3,9), kasza jęczmienna 200g (1), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), kalafior gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), udko luzowane gotowane 80g (9), ziemniaki 200g, sos potrawkowy 100 ml (1,7), fasolka szparagowa 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Jarzynowa 0,4l (9), risotto mięsno-warzywne 200/80/75g, sos pomidorowy 100 ml (1), sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Grysikowa 0,4l (1,9), filet rybny gotowany 80g (4), ziemniaki 200g, sos koperkowy 100 ml (1,7), brokuł gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l (9), makaron 200g (1,3) z kurczakiem 80g (9), w sosie śmietanowo-brokulowym (100/75g) (1,7), marchew gotowana 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), ryba z warzywami w galarecie 200g (100/70g) (4,9), sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy z ziołami 60g (7), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka makaronowa z warzywami i wędliną z jogurtem 200g (1,3,7,9), sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z zieleniną 100g (4), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka w galarecie 50g (6,9) jajko gotowane 50g (3), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), skyr naturalny 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek śmietankowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2615	2640	2550	2650	2570
Białko (g)	98	105	99	110	105
Tłuszcze (g)	92	87	87	86	85
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	30	25	29	24	25
Węglowodany (g)	349	358	343	361	345
cukry (g)	30	50	31	53	33
Błonnik (g)	27	27	25	28	26
Sól (g)	5,2	5,1	4,9	5,0	5,2

Sporządziła: Dietetyk mgr inż. Sylwia Łukawa

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 25.04.-04.05.24r. (część I)

Posiłek	CZWARTEK 25.04.24r.	PIĄTEK 26.04.24r.	SOBOTA 27.04.24r.	NIEDZIELA 28.04.24r.	PONIEDZIAŁEK 29.04.24r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), połędwica z indyka 40g (6,9), serek kanapkowy 40g (7), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek wiejski 50g (7), dżem 30g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Musli na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowy 40g (1,3,6), szynka z koperkiem 40g (6,9), 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 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajecznica z zieleciną na parze 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g
Obiad	Krupnik 0,4l (1,9), schab gotowany 80g (9), kopytka 200g (1,3) sos biały 100 ml (1,7), buraczki gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), kotlet jajeczny z pieca 80g (1,3,9), ziemniaki 200g, sos pietruszkowy 100 ml (1,7), brokuł gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Koperkowa 0,4l (9), gulasz wieprzowy z warzywami 200g (100/75g) (1,9), ziemniaki 200g (1), sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z zacierką 0,4l (1,3,9), filet drobiowy duszony 80g (9), ryż 200g, sos potrawkowy 100 ml (1,7), bukiet jarzyn gotowanych 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Ziemniaczana 0,4l (6,9), naleśniki z serem 2 szt. (1,3,7), naleśniki z dżemem 2 szt. (1,3), sos owocowo-jogurtowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka ryżowa z szynką i warzywami 200g (6,9), sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta rybna 100g (4), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twarożek z zieleciną 75g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta kanapkowa z szynki i białego sera 100g (6,7,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy 40g (7), kiełbasa szynkowa 60g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), skyr naturalny 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), połędwica drobiowa 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2410	2560	2500	2420	2490
Białko (g)	92	95	89	87	89
Tłuszcze (g) Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	77 20	80 24	83 29	79 22	85 27
Węglowodany (g) cukry (g)	338 24	365 46	350 44	340 26	342 45
Błonnik (g)	24	26	24	25	23
Sól (g)	4,8	4,9	4,9	5,0	4,9

Sporządziła: Dietetyk mgr inż. Sylwia Łukawa

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 25.04.-04.05.24r. (część II)

Posiłek	WTOREK 30.04.24r.	ŚRODA 01.05.24r.	CZWARTEK 02.05.24r.	PIĄTEK 03.05.24r.	SOBOTA 04.05.24r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsna 100g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g	Kaszka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7), szynka wieprzowa 30g (6,9), jajko gotowane 50g (4), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Musli na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek wiejski 40g (7), szynka drobiowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twaróg 55g (7), miód 25g, 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), paszтет drobiowy 40g (1,3,6), serek grani 40g (7), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami 0,4l (9), pieczeń rzymska 80g (1,3,9), kasza jęczmienna 200g (1), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), kalfior gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), udko luzowane gotowane 80g (9), ziemniaki 200g, sos potrawkowy 100 ml (1,7), fasolka szparagowa 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Jarzynowa 0,4l (9), risotto mięsno-warzywne 200/80/75g, sos pomidorowy 100 ml (1), sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Grycikowa 0,4l (1,9), filet rybny gotowany 80g (4), ziemniaki 200g, sos koperkowy 100 ml (1,7), brokuł gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l (9), makaron 200g (1,3) z kurczakiem 80g (9), w sosie śmietanowo-brokułowym (100/75g) (1,7), marchew gotowana 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), ryba z warzywami w galarecie 200g (100/70g) (4,9), sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy z ziołami 60g (7), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka makaronowa z warzywami i wędliną z jogurtem 200g (1,3,7,9), sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z zieleniną 100g (4), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka w galarecie 50g (6,9) jajko gotowane 50g (3), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), skyr naturalny 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek śmietankowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2520	2570	2400	2590	2400
Białko (g)	89	99	93	97	96
Tłuszcze (g)	86	80	81	78	76
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	27	23	25	20	25
Węglowodany (g)	346	46	325	375	333
cukry (g)	28	363	27	49	29
Błonnik (g)	26	24	22	25	22
Sól (g)	5,0	5,0	4,9	5,0	5,0

Sporządziła: Dietetyk mgr inż. Sylwia Łukawa

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 25.04.-04.05.24r. (część I)

Posiłek	CZWARTEK 25.04.24r.	PIĄTEK 26.04.24r.	SOBOTA 27.04.24r.	NIEDZIELA 28.04.24r.	PONIEDZIAŁEK 29.04.24r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), polędwica z indyka 40g (6,9), ser żółty 40g (7), papryka czerwona 40g, ogórek konserwowy 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek wiejski 50g (7), dżem 30g, ogórek zielony 40g, rzodkiewka 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka 100g	Musli na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7), pasztet drobiowy 40g (1,3,6), szynka z koperkiem 40g (6,9), pomidor 40g, ogórek kiszony 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (9), musztarda 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko 100g	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajecznica z zieleciną na parze 100g (3), ogórek zielony 40g, rzodkiewka 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka 100g
Obiad	Krupnik 0,4l (1,9), schab pieczony 80g (9), kopytka 200g (1,3) sos pieczeniowy 100 ml (1), kapusta kiszona duszona z jabłkiem i majerankiem 75g, buraczki gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), kotlet jajeczny z pieca 80g (1,3,9), ziemniaki 200g, sos pietruszkowy 100 ml (1,7), surówka bułgarska 75g, brokuł gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Koperkowa 0,4l (9), gulasz wieprzowy z warzywami 200g (100/75g) (1,9), ziemniaki 200g (1), sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z zacierką 0,4l (1,3,9), kotlet drobiowy panierowany 100g (1,3,9), ryż 200g, sos potrawkowy 100 ml (1,7), surówka z kiszzonego ogórka 75g, bukiet jarzyn gotowanych 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Fasolowa 0,4l (6,9), naleśniki z serem 2 szt. (1,3,7), naleśniki z dżemem 2 szt. (1,3), sos owocowo-jogurtowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka ryżowa z szynką i warzywami 200g (6,9), sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta rybna 100g (4), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twarożek ze szczypiorkiem 75g (7), miód 25g, rzodkiewka 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta kanapkowa z szynki i białego sera 100g (6,7,9), papryka czerwona 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), ser topiony 40g (7), kiełbasa szynkowa 60g (6,9), pomidor 40g, papryka czerwona 40g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), skyr naturalny 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), polędwica drobiowa 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).

WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY

	2450	2560	2500	2440	2490
Energia (kcal)	2450	2560	2500	2440	2490
Białko (g)	90	95	89	85	89
Tłuszcze (g)	81	80	83	80	85
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	25	24	29	24	27
Węglowodany (g)	340	365	350	345	342
cukry (g)	25	46	44	27	45
Błonnik (g)	27	29	24	27	23
Sól (g)	5,0	4,9	4,9	5,2	5,0

Sporządziła: Dietetyk mgr inż. Sylwia Łukawa

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 25.04.-05.05.24r. (część II)

Posiłek	WTOREK 30.04.24r.	ŚRODA 01.05.24r.	CZWARTEK 02.05.24r.	PIĄTEK 03.05.24r.	SOBOTA 04.05.24r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsna 100g (6,9), rzodkiewka 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g	Kaszka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), szynka wieprzowa 30g (6,9), jajko gotowane 50g (4), pomidor 40g, ogórek kiszony 40g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko 100g	Musli na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), ser żółty 40g (7), szynka drobiowa 40g (6,9), pomidor 40g, ogórek konserwowy 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twaróg 55g (7), miód 25g, 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 drobiowy 40g (1,3,6), serek grani 40g (7), papryka czerwona 40g, rzodkiewka 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko 100g
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami 0,4l (9), pieczeń rzymska 80g (1,3,9), kasza gryczana 200g, sos pieczarkowy 100 ml (1,7), buraczki zasmażane 75g, kalaflor gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), udko luzowane pieczone 80g (9), ziemniaki 200g, sos pieczeniowy 100 ml (1), modra kapusta 75g, fasolka szparagowa 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Jarzynowa 0,4l (9), gołąbek zawijany 300g, ziemniaki 200g, sos pomidorowy 100 ml (1), surówka z selera i jabłka z zieloną pietruszką 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Grysikowa 0,4l (1,9), filet rybny gotowany 80g (4), ziemniaki 200g, sos koperkowy 100 ml (1,7), surówka z kiszonej kapusty 75g, brokuł gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l (9), makaron 200g (1,3) z kurczakiem 80g (9), w sosie śmietanowo-brokułowym (100/75g) (1,7), surówka z marchwi i jabłka 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), ryba z warzywami w galarecie 200g (100/70g) (4,9), sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy z ziołami 60g (7), dżem 40g, rzodkiewka 40g, papryka czerwona 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka makaronowa z warzywami i wędliną z jogurtem 200g (1,3,7,9), sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z zieleniną 100g (4), rzodkiewka 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka w galarecie 50g (6,9) jajko gotowane 50g (3), pomidor 40g, ogórek zielony 40g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), skyr naturalny 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek śmietankowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).

WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY

Energia (kcal)	2520	2590	2420	2590	2400
Białko (g)	89	98	90	97	96
Tłuszcze (g)	86	85	83	78	76
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	27	26	27	20	25
Węglowodany (g)	346	358	328	375	333
cukry (g)	28	47	27	49	29
Błonnik (g)	30	29	25	28	23
Sól (g)	5,0	5,3	5,0	5,0	5,0

Sporządziła: Dietetyk mgr inż. Sylwia Łukawa

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 25.04.-04.05.24r. (część I)

Posiłek	CZWARTEK 25.04.24r.	PIĄTEK 26.04.24r.	SOBOTA 27.04.24r.	NIEDZIELA 28.04.24r.	PONIEDZIAŁEK 29.04.24r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), polędwica z indyka 40g (6,9), ser żółty 40g (7), papryka czerwona 40g, ogórek konserwowy 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. Jabłko 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), serek wiejski 50g (7), szynka drobiowa 30g (6,9), ogórek zielony 40g, rzodkiewka 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. Gruszka 100g	Musli na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 30g (1), bułka grahamka 70g (1) , masło 20g (7), pasztet drobiowy 40g (1,3,6), szynka z koperkiem 40g (6,9), pomidor 40g, ogórek kiszony 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. Kiwi 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (9), musztarda 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. Jabłko 100g	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), jajecznica z zieleniną na parze 100g (3), ogórek zielony 40g, rzodkiewka 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. Gruszka 100g
II śniadanie	Budyń b/c 0,2l (7).	Sok pomidorowy 0,2l.	Serek homogenizowany b/c 150g (7).	Koktajl mleczno-owocowy b/c 0,2l (7).	Kisiel b/c 0,2l.
Obiad	Krupnik 0,4l (1,9), schab gotowany 80g (9), kopytka 200g (1,3) sos biały 100 ml (1), kapusta kiszona duszona z jabłkami i majerankiem 75g, buraczki gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), kotlet jajeczny z pieca 80g (1,3,9), ziemniaki 200g, sos pietruszkowy 100 ml (1,7), surówka bułgarska 75g, brokuł gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Koperkowa 0,4l (9), gulasz wieprzowy z warzywami 200g (100/75g) (1,9), ziemniaki 200g (1), sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Rosół z zacierką 0,4l (1,3,9), kotlet drobiowy panierowany 100g (1,3,9), ryż 200g, sos potrawkowy 100 ml (1,7), surówka z kiszzonego ogórka 75g, bukiet jarzyn gotowanych 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Fasolowa 0,4l (6,9), filet rybny gotowany na parze 80g (4), ziemniaki 200g, sos cytrynowy 100 ml (1,7), surówka z marchwi i jabłka 75g, sałata z winogretem 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.
Kolacja	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), sałatka ryżowa z szynką i warzywami 200g (6,9), sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta rybna 100g (4), pomidor 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), twarożek ze szczypiorkiem 70g (7), szynka konserwowa 30g (6,9), rzodkiewka 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta kanapkowa z szynki i białego sera 100g (6,7,9), papryka czerwona 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), ser topiony 40g (7), kiełbasa szynkowa 60g (6,9), pomidor 40g, papryka czerwona 40g, herbata b/c 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka grahamka 70g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Wafle ryżowe 40g, skyr naturalny 150g (7).	Bułka grahamka 70g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka grahamka 70g (1), kefir 150g (7).	Wafle ryżowe 40g, jogurt naturalny 150g (7).

WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY

	2500	2570	2640	2540	2580
Energia (kcal)	2500	2570	2640	2540	2580
Białko (g)	97	95	95	97	92
Tłuszcze (g)	79	88	93	84	89
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	20	24	27	22	25
Węglowodany (g)	350	349	355	348	351
cukry (g)	30	46	44	31	43
Błonnik (g)	29	30	29	28	27
Sól (g)	5,0	4,9	4,9	5,1	5,1

Sporządziła: Dietetyk mgr inż. Sylwia Łukawa

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 25.04.-04.05.24r. (część II)

Posiłek	WTOREK 30.04.24r.	ŚRODA 01.05.24r.	CZWARTEK 02.05.24r.	PIĄTEK 03.05.24r.	SOBOTA 04.05.24r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsna 100g (6,9), rzodkiewka 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. Kiwi 100g	Kaszka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 30g (1), bułka grahamka 70g (1) , masło 20g (7), szynka wieprzowa 30g (6,9), jajko gotowane 50g (4), pomidor 40g, ogórek kiszony 40g, kakao na mleku b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. Jabłko 100g	Musli na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), ser żółty 40g (7), szynka drobiowa 40g (6,9), pomidor 40g, ogórek konserwowy 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. Gruszka 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), twaróg 50g (7), szynka konserwowa 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. Kiwi 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 30g (1), bułka grahamka 70g (1) , masło 20g (7), pasztet drobiowy 40g (1,3,6), serek grani 40g (7), rzodkiewka 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. Jabłko 100g
II śniadanie	Salatka owocowa z jogurtem b/c 200g (7).	Sok warzywny 0,2l.	Budyń b/c 0,2l (7).	Sok pomidorowy 0,2l.	Kisiel b/c 0,2l.
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami 0,4l (9), pieczeń rzymska 80g (1,3,9), kasza gryczana 200g, sos pieczarkowy 100 ml (1,7), buraczki zasmażane 75g, kalafior gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), udko luzowane gotowane 80g (9), ziemniaki 200g, sos potrawkowy 100 ml (1,7), modra kapusta 75g, fasolka szparagowa 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Jarzynowa 0,4l (9), gołąbek zawijany 300g, ziemniaki 200g, sos pomidorowy 100 ml (1), surówka z selera i jabłka z zieloną pietruszką 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Grysikowa 0,4l (1,9), filet rybny z pieca 80g (4), ziemniaki 200g, sos koperkowy 100 ml (1,7), surówka z kiszonej kapusty 75g, brokuł gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l (9), makaron 200g (1,3) z kurczakiem 80g (9), w sosie śmietanowo-brokulowym (100/75g) (1,7), surówka z marchwi i jabłka 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.
Kolacja	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), ryba z warzywami w galarecie 200g (100/70g) (4,9), sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy z ziołami 60g (7), pasztet drobiowy 40g (1,3,6), rzodkiewka 40g, papryka czerwona 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), salatka makaronowa z warzywami i wędliną z jogurtem 200g (1,3,7,9), sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z zieleniną 100g (4), rzodkiewka 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), szynka w galarecie 50g (6,9) jajko gotowane 50g (3), pomidor 40g, ogórek zielony 40g, herbata b/c 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka grahamka 70g (1), masło 10g (7), połędwica drobiowa 20g (7), papryka czerwona 20g, sałata 5g.	Bułka grahamka 70g (1), skyr naturalny 150g (7).	Wafle ryżowe 40g, kefir 150g (7).	Bułka grahamka 70g (1), masło 10g (7), serek śmietankowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka grahamka 70g (1), jogurt naturalny 150g (7).
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2560	2600	2500	2570	2510
Białko (g)	87	99	91	98	90
Tłuszcze (g)	85	84	82	84	83
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	28	24	25	23	25
Węglowodany (g)	361	360	350	354	350
cukry (g)	29	41	28	42	29
Błonnik (g)	28	29	27	27	30
Sól (g)	5,1	5,0	4,9	4,8	5,0

Sporządziła: Dietetyk mgr inż. Sylwia Łukawa

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 25.04.-04.05.24r. (część I)

Posiłek	CZWARTEK 25.04.24r.	PIĄTEK 26.04.24r.	SOBOTA 27.04.24r.	NIEDZIELA 28.04.24r.	PONIEDZIAŁEK 29.04.24r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), połędwica z indyka 40g (6,9), serek kanapkowy 40g (7), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serek wiejski lekki 50g (7), dżem 30g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Musli na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 15g (7), serek naturalny 40g (7), szynka z koperkiem 40g (6,9), 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 100g (1), masło 15g (7), serdelki drobiowe 120g (9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), jajecznica z białek z zieleniną na parze 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g
II śniadanie	Budyń 0,2l (7).	Sok pomidorowy 0,2l.	Ryż z musem z gruszki 150g.	Koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7).	Kisiel 0,2l, biszkopty 50g (1,3).
Obiad	Krupnik 0,4l (1,9), udko luzowane gotowane 80g (9), kopytka 200g (1,3) sos biały b/śm. 100 ml (1), buraczki gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), kotlet z białek jaj z warzywami 80g (1,3,9), ziemniaki 200g, sos pietruszkowy b/śm. 100 ml (1), brokuł gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Koperkowa 0,4l (9), gulasz drobiowy z warzywami 200g (100/75g) (1,9), ziemniaki 200g (1), sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół jarski z zacierką 0,4l (1,3,9), filet drobiowy duszony 80g (9), ryż 200g, sos potrawkowy b/śm. 100 ml (1), bukiet jarzyn gotowanych 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Ziemniaczana 0,4l (6,9), naleśniki z serem chudym 2 szt. (1,3,7), naleśniki z dżemem 2 szt. (1,3), sos owocowo-jogurtowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), sałatka ryżowa z szynką i warzywami 200g (6,9), sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta rybna 100g (4), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), twarożek chudy z zieleniną 75g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta kanapkowa z szynki i białego sera (chudy) 100g (6,7,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serek śmietankowy lekki 40g (7), połędwica z indyka 60g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), skyr naturalny 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), połędwica drobiowa 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).

WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY

	2520	2590	2600	2490	2530
Energia (kcal)	2520	2590	2600	2490	2530
Białko (g)	97	95	89	97	95
Tłuszcze (g)	76	79	82	80	76
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	20	23	25	24	23
Węglowodany (g)	362	375	377	346	367
cukry (g)	39	45	44	38	35
Błonnik (g)	24	28	26	25	23
Sól (g)	4,9	5,3	4,9	5,0	5,0

Sporządziła: Dietetyk mgr inż. Sylwia Łukawa

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 LĄTWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU od 25.04.-05.05.24r. (część II)

Posiłek	WTOREK 30.04.24r.	ŚRODA 01.05.24r.	CZWARTEK 02.05.24r.	PIĄTEK 03.05.24r.	SOBOTA 04.05.24r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta mięsna 100g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g	Kaszka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 15g (7), szynka z indyka 30g (6,9), pasta z białek jaj 50g (4), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Musli na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serek wiejski lekki 40g (7), szynka drobiowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), twaróg chudy 55g (7), miód 25g, 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), polędwica drobiowa 50g (3,6), dżem 30g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g
II śniadanie	Salatka owocowa z jogurtem 200g (7).	Sok warzywny 0,2l.	Budyń 0,2l (7).	Sok pomidorowy 0,2l.	Kisiel 0,2l, biszkopty 50g (1,3).
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami 0,4l (9), pieczeń rzymska drobiowa 80g (1,3,9), kasza jęczmienna 200g (1), sos pietruszkowy b/śm. 100 ml (1), kalafior gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół jarski z makaronem 0,4l (1,3,9), udko luzowane gotowane 80g (9), ziemniaki 200g, sos potrawkowy b/śm. 100 ml (1), fasolka szparagowa 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Jarzynowa 0,4l (9), risotto mięsno-warzywne 200/80/75g, sos pomidorowy 100 ml (1), sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Grysikowa jarska 0,4l (1,9), filet rybny gotowany 80g (4), ziemniaki 200g, sos koperkowy b/śm. 100 ml (1), brokuł gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l (9), makaron 200g (1,3) z kurczakiem 80g (9), w sosie koperkowo-brokułowym b/śm. (100/75g) (1), marchew gotowana 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), ryba z warzywami w galarecie 200g (100/70g) (4,9), sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serek kanapkowy z ziołami 60g (7), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), sałatka makaronowa z warzywami i wędliną z jogurtem 200g (1,3,7,9), sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta z białek jaj z zieleniną 100g (4), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), szynka w galarecie 50g (6,9) serek grani 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), skyr naturalny 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek śmietankowy lekki 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).

WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY

	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
Energia (kcal)	2540	2520	2480	2500	2500
Białko (g)	90	99	97	96	100
Tłuszcze (g)	84	82	79	79	77
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	25	25	22	24	21
Węglowodany (g)	356	350	345	351	352
cukry (g)	29	49	30	51	
Błonnik (g)	30	29	28	28	27
Sól (g)	5,1	5,3	5,0	4,9	4,9

Sporządziła: Dietetyk mgr inż. Sylwia Łukawa

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 SUBSTANCJI PODBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO od 25.04.-04.05.24r. (część I)

Posiłek	CZWARTEK 25.04.24r.	PIĄTEK 26.04.24r.	SOBOTA 27.04.24r.	NIEDZIELA 28.04.24r.	PONIEDZIAŁEK 29.04.24r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), połudwica z indyka 40g (6,9), serek kanapkowy 40g (7), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serek wiejski 50g (7), dżem 30g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Musli na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7), pasztet drobiowy 40g (1,3,6), szynka z koperkiem 40g (6,9), 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 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), jajecznica z zieleniną na parze 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g
II śniadanie	Budyń 0,2l (7).	Sok pomidorowy 0,2l.	Ryż z musem z gruszki 150g.	Koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7).	Kisiel 0,2l, biszkopty 50g (1,3).
Obiad	Krupnik 0,4l (1,9), schab gotowany 80g (9), kopytka 200g (1,3) sos biały 100 ml (1,7), buraczki gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), kotlet jajeczny z pieca 80g (1,3,9), ziemniaki 200g, sos pietruszkowy 100 ml (1,7), brokuł gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Koperkowa 0,4l (9), gulasz wieprzowy z warzywami 200g (100/75g) (1,9), ziemniaki 200g (1), sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z zacierką 0,4l (1,3,9), filet drobiowy duszony 80g (9), ryż 200g, sos potrawkowy 100 ml (1,7), bukiet jarzyn gotowanych 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Ziemniaczana 0,4l (6,9), naleśniki z serem 2 szt. (1,3,7), naleśniki z dżemem 2 szt. (1,3), sos owocowo-jogurtowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), sałatka ryżowa z szynką i warzywami 200g (6,9), sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta rybna 100g (4), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), twarożek z zieleniną 75g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta kanapkowa z szynki i białego sera 100g (6,7,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy 40g (7), kielbasa szynkowa 60g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), skyr naturalny 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), połędwica drobiowa 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2540	2610	2615	2530	2580
Białko (g)	97	96	88	97	96
Tłuszcze (g)	83	85	84	84	87
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	27	23	25	22	24
Węglowodany (g)	351	365	376	347	353
cukry (g)	29	53	55	32	34
Błonnik (g)	26	30	24	25	23
Sól (g)	4,9	5,1	5,2	5,3	5,1

Sporządziła: Dietetyk mgr inż. Sylwia Łukawa

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 diety Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI PODBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO od 25.04.-04.05.24r. (część II)

Posiłek	WTOREK 30.04.24r.	ŚRODA 01.05.24r.	CZWARTEK 02.05.24r.	PIĄTEK 03.05.24r.	SOBOTA 04.05.24r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsna 100g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g	Kaszka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), szynka wieprzowa 30g (6,9), jajko gotowane 50g (4), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Musli na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serek wiejski 40g (7), szynka drobiowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), twaróg 55g (7), miód 25g, 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 drobiowy 40g (1,3,6), serek grani 40g (7), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g
II śniadanie	Sałatką owocową z jogurtem 200g (7).	Sok warzywny 0,2l.	Budyń 0,2l (7).	Sok pomidorowy 0,2l.	Kisiel 0,2l, biszkopty 50g (1,3).
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami 0,4l (9), pieczeń rzymska 80g (1,3,9), kasza jęczmienna 200g (1), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), kalafior gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), udko luzowane gotowane 80g (9), ziemniaki 200g, sos potrawkowy 100 ml (1,7), fasolka szparagowa 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Jarzynowa 0,4l (9), risotto mięsno-warzywne 200/80/75g, ziemniaki 200g, sos pomidorowy 100 ml (1), sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Grysikowa 0,4l (1,9), filet rybny gotowany 80g (4), ziemniaki 200g, sos koperkowy 100 ml (1,7), brokuł gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l (9), makaron 200g (1,3) z kurczakiem 80g (9), w sosie śmietanowo-brokułowym (100/75g) (1,7), marchew gotowana 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), ryba z warzywami w galarecie 200g (100/70g) (4,9), sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy z ziołami 60g (7), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), sałatka makaronowa z warzywami i wędliną z jogurtem 200g (1,3,7,9), sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z zieleniną 100g (4), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), szynka w galarecie 50g (6,9) jajko gotowane 50g (3), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), skyr naturalny 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek śmietankowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).

WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY

	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
Energia (kcal)	2580	2600	2510	2600	2530
Białko (g)	88	97	98	97	100
Tłuszcze (g)	84	83	82	85	80
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	29	25	27	22	23
Węglowodany (g)	364	366	345	362	353
cukry (g)	30	49	30	52	32
Błonnik (g)	30	29	25	28	26
Sól (g)	5,2	5,2	4,9	5,1	5,2

Sporządziła: Dietetyk mgr inż. Sylwia Łukawa

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.