

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta BOGATOBIAŁKOWA od 05.05.-14.05.24r. (część I)

Posiłek	NIEDZIELA 05.05.24r.	PONIEDZIAŁEK 06.05.24r.	WTOREK 07.05.24r.	ŚRODA 08.05.24r.	CZWARTEK 09.05.24r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), wędlina drobiowo-wieprzowa 40g (6,9), serek kanapkowy 40g (7), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7)/ herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsno-warzywna 100g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g	Musli na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowy 40g (1,3,6), szynka gotowana 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), omlet z zieleniną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta wielowarzywna 50g (9), szynka z koperkiem 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 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	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), udko luzowane z pieca 80g (9), ziemniaki 200g, sos potrawkowy 100 ml (1,7), fasolka szparagowa 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ziemniakami 0,4l (9), jaja gotowane 100g (3), ziemniaki 200g, sos pietruszkowy 100 ml (1,7), warzywa gotowane (marchew, kalafior) 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Koperkowa 0,4l (9), gulasz myśliwski dietetyczny z mięsem drobiowym i warzywami 200g (100/75g) (1,7,9), kasza jęczmienna 200g (1), sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Ziemniaczana 0,4l (9), pulpet mielony 80g (1,3,9), makaron 200g (1,3), sos pomidorowy 100g (1), brokuł gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Jarzynowa 0,4l (6,9), gotowana sztuka mięsa wieprzowego 80g (9), kluski na parze 200g (1,3,7), sos potrawkowy 100g (1,7), buraczki gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka jarzynowa z szynką i jogurtem 200g (3,6,7,9), sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twaróg 70g (7), dżem 30g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	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 łaciaty 50g (7), kiełbasa szynkowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twarożek ziołowy 75g (7), miód 25g, 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), 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

	2590	2605	2580	2600	2650
Energia (kcal)					
Białko (g)	97	99	105	102	100
Tłuszcze (g)	86	81	89	90	86
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	27	29	29	30	30
Węglowodany (g)	357	369	342	346	370
cukry (g)	31	54	34	36	56
Błonnik (g)	25	25	24	25	26
Sól (g)	5,0	4,9	5,1	5,2	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 diety BOGATOBIAŁKOWA od 05.05.-14.05.24r. (część II)

Posiłek	PIĄTEK 10.05.24r.	SOBOTA 11.05.24r.	NIEDZIELA 12.05.24r.	PONIEDZIAŁEK 13.05.24r.	WTOREK 14.05.24r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Kaszka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7), szynka w galarecie 30g (6,9), serek grani 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Musli na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (9), ketchup 10g (10), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowy 55g (1,3,6), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pomidorowa pasta z tuńczyka 100g (4), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 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	Kalafiorowa 0,4l (9), filet rybny gotowany na parze 80g (3), ziemniaki 200g, sos grecki 150 ml (9), sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), łazanki z mięsem i warzywami 300g (1,3,9), buraczki gotowane z zieloną pietruszką 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Grycikowa 0,4l (1,9), filet drobiowy z pieca 80g (9), ryż 200g, sos beszamelowy 100 ml (1,7), marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Brokułowa 0,4l (9), racuchy z jabłkiem 300g (1,3,7), sos owocowo-jogurtowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (6,9), omlet mięsny 100g (1,3,9), ziemniaki 200g, sos cytrynowy 100g (1,7), szpinak gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	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), polędwica z indyka 60g (6,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twarożek z burakiem 50g (3), jajko gotowane 50g (3), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), polędwica sopočka 50g (6,9), pasta mięsno-warzywna 50g (9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka gotowana 50g (6,9), serek wiejski 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 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2580	2620	2595	2620	2610
Białko (g)	95	97	99	105	110
Tłuszcze (g)	84	84	85	80	87
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	24	27	25	22	26
Węglowodany (g)	350	367	359	370	340
cukry (g)	38	60	37	59	35
Błonnik (g)	28	27	24	27	24
Sól (g)	4,9	5,0	5,1	4,8	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 05.05.-14.05.24r. (część I)

Posiłek	NIEDZIELA 05.05.24r.	PONIEDZIAŁEK 06.05.24r.	WTOREK 07.05.24r.	ŚRODA 08.05.24r.	CZWARTEK 09.05.24r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), wędlina drobiowo-wieprzowa 40g (6,9), serek kanapkowy 40g (7), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsno-warzywna 100g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g	Musli na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowy 40g (1,3,6), szynka gotowana 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7), omlet z zieleciną 100g (3,7), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta wielowarzywna 50g (9), szynka z koperkiem 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g
Obiad	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), udko luzowane z pieca 80g (9), ziemniaki 200g, sos potrawkowy 100 ml (1,7), fasolka szparagowa 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ziemniakami 0,4l (9), jaja gotowane 100g (3), ziemniaki 200g, sos pietruszkowy 100 ml (1,7), warzywa gotowane (marchew, kalafior) 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Koperkowa 0,4l (9), gulasz myśliwski dietetyczny z mięsem drobiowym i warzywami 200g (100/75g) (1,7,9), kasza jęczmienna 200g (1), sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Ziemniaczana 0,4l (9), pulpet mielony 80g (1,3,9), makaron 200g (1,3), sos pomidorowy 100g (1), brokuł gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Jarzynowa 0,4l (6,9), gotowana sztuka mięsa wieprzowego 80g (9), kluski na parze 200g (1,3,7), sos potrawkowy 100g (1,7), buraczki gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka jarzynowa z szynką i jogurtem 200g (3,6,7,9), sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twaróg 70g (7), dżem 30g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	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 łaciaty 50g (7), kiełbasa szynkowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twarożek ziołowy 75g (7), miód 25g, 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), 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					
Energia (kcal)	2400	2530	2400	2400	2510
Białko (g)	90	94	95	89	92
Tłuszcze (g)	80	79	85	87	83
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	24	23	26	27	25
Węglowodany (g)	330	361	326	320	349
cukry (g)	30	54	35	33	49
Błonnik (g)	23	25	23	24	26
Sól (g)	5,0	4,9	5,0	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 05.05.-14.05.24r. (część II)

Posiłek	PIĄTEK 10.05.24r.	SOBOTA 11.05.24r.	NIEDZIELA 12.05.24r.	PONIEDZIAŁEK 13.05.24r.	WTOREK 14.05.24r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Kaszka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7), szynka w galarecie 30g (6,9), serek grani 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Musli na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (9), ketchup 10g (10), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowy 55g (1,3,6), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pomidorowa pasta z tuńczyka 100g (4), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g
Obiad	Kalafiorowa 0,4l (9), filet rybny gotowany na parze 80g (3), ziemniaki 200g, sos grecki 150 ml (9), sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), łazanki z mięsem i warzywami 300g (1,3,9), buraczki gotowane z zieloną pietruszką 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Grycikowa 0,4l (1,9), filet drobiowy z pieca 80g (9), ryż 200g, sos beszamelowy 100 ml (1,7), marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Brokułowa 0,4l (9), racuchy z jabłkiem 300g (1,3,7), sos owocowo-jogurtowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (6,9), omlet mięsny 100g (1,3,9), ziemniaki 200g, sos cytrynowy 100g (1,7), szpinak gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	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), połędwica z indyka 60g (6,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twarożek z burakiem 50g (3), jajko gotowane 50g (3), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), połędwica sopocka 50g (6,9) pasta mięsno-warzywna 50g (9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka gotowana 50g (6,9), serek wiejski 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 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2500	2550	2400	2550	2405
Białko (g)	88	92	92	90	96
Tłuszcze (g)	82	78	83	79	80
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	22	26	25	22	24
Węglowodany (g)	353	370	321	369	325
cukry (g)	35	52	33	50	28
Błonnik (g)	25	25	24	26	24
Sól (g)	4,9	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 PODSTAWOWA od 05.05.-14.05.24r. (część I)

Posiłek	NIEDZIELA 05.05.24r.	PONIEDZIAŁEK 06.05.24r.	WTOREK 07.05.24r.	ŚRODA 08.05.24r.	CZWARTEK 09.05.24r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), wędlina drobiowo-wieprzowa 40g (6,9), ser topiony 40g (7), rzodkiewka 40g, ogórek konserwowy 40g, kakao na mleku 0,25l (1,7)/ herbata owocowa 0,25l. Gruszka 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsno-warzywna 100g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g	Musli na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowy 40g (1,3,6), ser żółty 40g (7), rzodkiewka 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), omlet ze szczypiorkiem 100g (3,7), papryka czerwona 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka 100g	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta wielowarzywna 50g (9), szynka z koperkiem 30g (6,9), rzodkiewka 40g, ogórek kiszony 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g
Obiad	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), udko luzowane z pieca 80g (9), ziemniaki 200g, sos potrawkowy 100 ml (1,7), surówka z czerwonej kapusty 75g, fasolka szparagowa 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ziemniakami 0,4l (9), jaja gotowane 100g (3), ziemniaki 200g, sos chrzanowy 100 ml (1,7), surówka z buraczków gotowanych i jabłka 75g, warzywa gotowane (marchew, kalafior) 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Koperkowa 0,4l (9), gulasz myśliwski z mięsem drobiowym i kiszonym ogórkiem 200g (100/75g) (1,7,9), kasza jęczmienna 200g (1), sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Ziemniaczana 0,4l (9), pulpet mielony 80g (1,3,9), makaron 200g (1,3), sos pomidorowy 100g (1), surówka Colesław 75g, brokuł gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Jarzynowa 0,4l (6,9), pieczona sztuka mięsa wieprzowego 80g (9), kluski na parze 200g (1,3,7), sos pieczeniowy 100g (1), kapusta kiszona zasmażana 75g, buraczki gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka jarzynowa z szynką i jogurtem 200g (3,6,7,9), sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twaróg 70g (7), dżem 30g, ogórek zielony 40g, papryka czerwona 40g, herbata 0,25l.	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 łaciaty 50g (7), kiełbasa szynkowa 50g (6,9), pomidor 40g, rzodkiewka 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twarożek ziołowy 75g (7), miód 25g, 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), 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					
Energia (kcal)	2420	2530	2520	2400	2510
Białko (g)	90	94	96	89	92
Tłuszcze (g)	82	79	88	87	83
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	25	23	29	27	25
Węglowodany (g)	330	361	335	320	349
cukry (g)	30	54	35	33	49
Błonnik (g)	26	27	26	25	26
Sól (g)	5,1	5,0	5,1	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 05.05.-14.05.24r. (część II)

Posiłek	PIĄTEK 10.05.24r.	SOBOTA 11.05.24r.	NIEDZIELA 12.05.24r.	PONIEDZIAŁEK 13.05.24r.	WTOREK 14.05.24r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3), papryka czerwona 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko 100g	Kaszka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7), szynka w galarecie 30g (6,9), serek grani 50g (7), rzodkiewka 40g, ogórek zielony 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka 100g	Musli na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (9), musztarda 10g (10), papryka czerwona 40g, rzodkiewka 40g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowy 55g (1,3,6), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pomidorowa pasta z tuńczyka 100g (4), rzodkiewka 40g, ogórek zielony 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka 100g
Obiad	Kalafiorowa 0,4l (9), filet rybny panierowany z pieca 100g (1,3,9), ziemniaki 200g, sos grecki 150 ml (9), sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), łazanki z mięsem i kapustą 300g (1,3,9), buraczki gotowane z zieloną pietruszką 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Grycikowa 0,4l (1,9), filet drobiowy z pieca 80g (9), ryż 200g, sos beszamelowy 100 ml (1,7), sałatka szwedzka 75g, marchew gotowana 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Brokułowa 0,4l (9), racuchy z jabłkiem 300g (1,3,7), sos owocowo-jogurtowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz ukraiński 0,4l (6,9), omlet mięsny 100g (1,3,9), ziemniaki 200g, sos cytrynowy 100g (1,7), surówka z marchwi i jabłka 75g, szpinak gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	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), polędwica z indyka 60g (6,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twarożek z burakiem 50g (3), jajko gotowane 50g (3), ogórek zielony 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), polędwica soppocka 50g (6,9), pasta mięsno-warzywna 50g (9), ogórek kiszony 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka gotowana 50g (6,9), ser topiony 50g (7), papryka czerwona 40g, pomidor 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)	2500	2540	2400	2550	2405
Białko (g)	88	90	92	90	96
Tłuszcze (g)	82	80	83	79	80
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	22	27	25	22	24
Węglowodany (g)	353	366	321	369	325
cukry (g)	35	52	33	50	28
Błonnik (g)	26	28	26	26	25
Sól (g)	5,0	5,0	5,1	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 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW od 05.05.-14.05.24r. (część I)

Posiłek	NIEDZIELA 05.05.24r.	PONIEDZIAŁEK 06.05.24r.	WTOREK 07.05.24r.	ŚRODA 08.05.24r.	CZWARTEK 09.05.24r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), wędlina drobiowo-wieprzowa 40g (6,9), ser topiony 40g (7), rzodkiewka 40g, ogórek konserwowy 40g, kakao na mleku b/c 0,25l (1,7)/ herbata owocowa b/c 0,25l. Gruszka 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsno-warzywna 100g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. Kiwi 100g	Musli na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowy 40g (1,3,6), ser żółty 40g (7), rzodkiewka 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. Jabłko 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 30g (1), bułka grahamka 70g (1), masło 20g (7), omlet ze szczypiorkiem 100g (3,7), papryka czerwona 70g, sałata 10g, kakao na mleku b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. Gruszka 100g	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta wielowarzywna 50g (9), szynka z koperkiem 30g (6,9), rzodkiewka 40g, ogórek kiszony 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. Kiwi 100g
II śniadanie	Budyń b/c 0,2l (7).	Sok warzywny 0,2l.	Serek homogenizowany b/c 150g (7).	Koktajl mleczno-owocowy b/c 0,2l (7).	Kisiel b/c 0,3l.
Obiad	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), udko luzowane z pieca 80g (9), ziemniaki 200g, sos potrawkowy 100 ml (1,7), surówka z czerwonej kapusty 75g, fasolka szparagowa 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Szpinakowa z ziemniakami 0,4l (9), jaja gotowane 100g (3), ziemniaki 200g, sos chrzanowy 100 ml (1,7), surówka z buraczków gotowanych i jabłka 75g, kalafior gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Koperkowa 0,4l (9), gulasz myśliwski z mięsem drobiowym i kiszonym ogórkiem 200g (100/75g) (1,7,9), kasza jęczmienna 200g (1), sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Ziemniaczana 0,4l (9), pulpet mielony 80g (1,3,9), makaron 200g (1,3), sos pomidorowy 100g (1), surówka Colesław 75g, brokuł gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Jarzynowa 0,4l (6,9), pieczona sztuka mięsa wieprzowego 80g (9), kluski na parze 200g (1,3,7), sos pieczeniowy 100g (1), kapusta kiszona zasmażana 75g, buraczki gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.
Kolacja	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), sałatka jarzynowa z szynką i jogurtem 200g (3,6,7,9), sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), twaróg 70g (7), połędwica sopocka 30g (6,9), ogórek zielony 40g, papryka czerwona 40g, herbata b/c 0,25l.	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 łaciaty 50g (7), kiełbasa szynkowa 50g (6,9), pomidor 40g, rzodkiewka 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), twarożek ziołowy 50g (7), pasztet drobiowy 50g (1,3,6), pomidor 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka grahamka 70g (1), skyr naturalny 150g (7).	Wafle ryżowe 40g, jogurt 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

Energia (kcal)	2530	2540	2520	2530	2590
Białko (g)	96	90	100	99	89
Tłuszcze (g)	83	82	80	79	97
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	26	23	24	26	26
Węglowodany (g)	349	360	350	355	341
cukry (g)	37	42	33	39	34
Błonnik (g)	28	30	29	27	27
Sól (g)	4,9	5,2	5,2	4,9	4,8

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 05.05.-14.05.24r. (część II)

Posiłek	PIĄTEK 10.05.24r.	SOBOTA 11.05.24r.	NIEDZIELA 12.05.24r.	PONIEDZIAŁEK 13.05.24r.	WTOREK 14.05.24r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3), papryka czerwona 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. Jabłko 100g	Kaszka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 30g (1), bułka grahamka 70g (1) , masło 20g (7), szynka w galarecie 30g (6,9), serek grani 50g (7), rzodkiewka 40g, ogórek zielony 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. Gruszka 100g	Musli na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (9), musztarda 10g (10), papryka czerwona 40g, rzodkiewka 40g, kakao na mleku b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. Kiwi 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowy 40g (1,3,6), serek śmietankowy 40g (7), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. Jabłko 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pomidorowa pasta z tuńczyka 100g (4), papryka czerwona 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. Gruszka 100g
II śniadanie	Sałátka owocowa z jogurtem b/c 200g (7).	Sok warzywny 0,2l.	Budyń b/c 0,2l (7).	Sok pomidorowy 0,2l.	Kisiel b/c 0,3l.
Obiad	Kalafiorowa 0,4l (9), filet rybny panierowany z pieca 100g (1,3,4), ziemniaki 200g, sos grecki 150 ml (9), sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), łazanki z mięsem i kapustą 300g (1,3,9), buraczki gotowane z zieloną pietruszką 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Grycikowa 0,4l (1,9), filet drobiowy z pieca 80g (9), ryż 200g, sos beszamelowy 100 ml (1,7), sałátka szwedzka 75g, surówka z selera i marchewki z jogurtem 75g (7,9), kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Brokułowa 0,4l (9), filet rybny gotowany na parze 80g (4), ziemniaki 200g, sos biały 100 ml (1,7), surówka bułgarska 75g, fasolka szparagowa 75g (9), kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Barszcz ukraiński 0,4l (6,9), omlet mięsny 100g (1,3,9), ziemniaki 200g, sos cytrynowy 100g (1,7), surówka z marchwi i jabłka 75g, szpinak gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.
Kolacja	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), sałátka 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), połędwica z indyka 60g (6,9), metka 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), twarożek z burakiem 50g (3), jajko gotowane 50g (3), ogórek zielony 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), połędwica sopočka 50g (6,9), pasta mięsno-warzywna 50g (9), ogórek kiszony 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), szynka gotowana 50g (6,9), ser topiony 50g (7), rzodkiewka 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

	2520	2560	2530	2540	2550
Energia (kcal)	2520	2560	2530	2540	2550
Białko (g)	95	90	97	90	97
Tłuszcze (g) Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	82 24	87 25	83 23	85 22	86 23
Węglowodany (g) cukry (g)	350 37	355 45	349 32	354 46	348 33
Błonnik (g)	30	29	28	30	27
Sól (g)	4,9	5,2	5,0	5,3	4,8

Sporządziła: Dietetyk mgr inż. Sylwia Lukawa

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 05.05.-14.05.24r. (część I)

Posiłek	NIEDZIELA 05.05.24r.	PONIEDZIAŁEK 06.05.24r.	WTOREK 07.05.24r.	ŚRODA 08.05.24r.	CZWARTEK 09.05.24r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), wędlina drobiowa 40g (6,9), serek kanapkowy lekki 40g (7), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta mięsno-warzywna 100g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g	Musli na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serek grani lekki 40g (7), szynka gotowana 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 15g (7), jajecznica z białek jaj z zieloną 100g (3,7), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta wielowarzywna 50g (9), szynka z koperkiem 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g
II śniadanie	Budyń 0,2l (7).	Sok warzywny 0,2l.	Ryż z musm z gruszki 150g.	Koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7).	Kisiel 0,3l, biszkopty 50g (1,3).
Obiad	Rosół jarski z makaronem 0,4l (1,3,9), udko luzowane gotowane bez skóry 80g (9), ziemniaki 200g, sos potrawkowy b/śm. 100 ml (1), fasolka szparagowa 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ziemniakami 0,4l (9), kotlet z białek jaj z koperkiem 80g (1,3), ziemniaki 200g, sos pietruszkowy b/śm. 100 ml (1), warzywa gotowane (marchew, kalafior) 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Koperkowa 0,4l (9), gulasz myśliwski dietetyczny z mięsem drobiowym i warzywami 200g (100/75g) (1,7,9), kasza jęczmienna 200g (1), sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Ziemniaczana 0,4l (9), pulpet drobiowy mielony 80g (1,3,9), makaron 200g (1,3), sos pomidorowy 100g (1), brokuł gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Jarzynowa 0,4l (6,9), filet drobiowy gotowany 80g (9), kluski na parze 200g (1,3,7), sos potrawkowy b/śm. 100g (1), buraczki gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), sałatka jarzynowa z szynką i jogurtem 200g (3,6,7,9), sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), twaróg chudy 70g (7), dżem 30g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	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 łaciaty lekki 50g (7), kiełbasa szynkowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), twarózek ziołowy chudy 75g (7), miód 25g, 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), połówka 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

	2470	2550	2480	2470	2530
Energia (kcal)	2470	2550	2480	2470	2530
Białko (g)	94	94	95	88	89
Tłuszcze (g)	76	79	82	75	84
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	22	22	23	25	25
Węglowodany (g)	353	366	341	361	360
cukry (g)	30	58	40	33	49
Błonnik (g)	24	29	30	24	23
Sól (g)	5,0	5,2	4,9	5,1	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 05.05.-14.05.24r. (część II)

Posiłek	PIĄTEK 10.05.24r.	SOBOTA 11.05.24r.	NIEDZIELA 12.05.24r.	PONIEDZIAŁEK 13.05.24r.	WTOREK 14.05.24r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta z białek jaj z koperkiem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Kaszka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 15g (7), szynka w galarecie 30g (6,9), serek grani lekki 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Musli na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serdelki drobiowe 120g (9), ketchup 10g (10), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serek kanapkowy lekki z ziołami 55g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pomidorowa pasta z tuńczyka 100g (4), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g
II śniadanie	Salatka owocowa z jogurtem 200g (7).	Sok warzywny 0,2l.	Budyń 0,2l (7).	Sok pomidorowy 0,2l.	Kisiel 0,3l, biszkopty 50g (1,3).
Obiad	Kalafiorowa 0,4l (9), filet rybny gotowany na parze 80g (3), ziemniaki 200g, sos grecki 150 ml (9), sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), łazanki z mięsem i warzywami 300g (1,3,9), buraczki gotowane z zieloną pietruszką 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Grycikowa jarska 0,4l (1,9), filet drobiowy z pieca 80g (9), ryż 200g, sos potrawkowy b/śm. 100 ml (1), marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Brokułowa 0,4l (9), racuchy z jabłkiem 300g (1,3,7), sos owocowo-jogurtowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (6,9), omlet mięsny 100g (1,3,9), ziemniaki 200g, sos cytrynowy b/śm. 100g (1), szpinak gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), salatka makaronowa z warzywami i wędliną z jogurtem 200g (1,3,7,9), sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), polędwica z indyka 60g (6,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), twarożek chudy z burakiem 50g (3), szynka drobiowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), polędwica sopočka 50g (6,9), pasta mięsno-warzywna 50g (9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), szynka gotowana 50g (6,9), serek wiejski 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 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2520	2560	2450	2560	2490
Białko (g)	89	90	90	88	92
Tłuszcze (g)	85	80	86	79	78
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	23	25	21	20	26
Węglowodany (g)	349	370	329	374	355
cukry (g)	35	50	30	48	42
Błonnik (g)	26	26	24	27	24
Sól (g)	4,9	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.

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO od 05.05.-14.05.24r. (część I)

Posiłek	NIEDZIELA 05.05.24r.	PONIEDZIAŁEK 06.05.24r.	WTOREK 07.05.24r.	ŚRODA 08.05.24r.	CZWARTEK 09.05.24r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), wędlina drobiowo-wieprzowa 40g (6,9), serek kanapkowy 40g (7), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsno-warzywna 100g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g	Musli na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowy 40g (1,3,6), szynka gotowana 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7), omlet z zieleciną 100g (3,7), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta wielowarzywna 50g (9), szynka z koperkiem 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g
II śniadanie	Budyń 0,2l (7).	Sok warzywny 0,2l.	Ryż z musem z gruszki 150g.	Koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7).	Kisiel 0,3l, biszkopty 50g (1,3).
Obiad	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), udko luzowane z pieca 80g (9), ziemniaki 200g, sos potrawkowy 100 ml (1,7), fasolka szparagowa 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ziemniakami 0,4l (9), jaja gotowane 100g (3), ziemniaki 200g, sos pietruszkowy 100 ml (1,7), warzywa gotowane (marchew, kalafior) 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Koperkowa 0,4l (9), gulasz myśliwski dietetyczny z mięsem drobiowym i warzywami 200g (100/75g) (1,7,9), kasza jęczmienna 200g (1), sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Ziemniaczana 0,4l (9), pulpet mielony 80g (1,3,9), makaron 200g (1,3), sos pomidorowy 100g (1), brokuł gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Jarzynowa 0,4l (6,9), gotowana sztuka mięsa wieprzowego 80g (9), kluski na parze 200g (1,3,7), sos potrawkowy 100g (1,7), buraczki gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), sałatka jarzynowa z szynką i jogurtem 200g (3,6,7,9), sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), twaróg 70g (7), dżem 30g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	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 łaciaty 50g (7), kielbasa szynkowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), twarożek ziołowy 75g (7), miód 25g, 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), 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					
Energia (kcal)	2530	2570	2550	2540	2605
Białko (g)	94	95	96	90	92
Tłuszcze (g)	84	83	87	87	86
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	26	24	26	27	27
Węglowodany (g)	350	361	346	349	366
cukry (g)	32	55	42	35	51
Błonnik (g)	24	29	30	24	23
Sól (g)	5,0	5,2	4,9	5,1	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 SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO od 05.05.-14.05.24r. (część II)

Posiłek	PIĄTEK 10.05.24r.	SOBOTA 11.05.24r.	NIEDZIELA 12.05.24r.	PONIEDZIAŁEK 13.05.24r.	WTOREK 14.05.24r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Kaszka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7), szynka w galarecie 30g (6,9), serek grani 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Musli na mleku 0,3l (1,7), 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. Banan 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowy 55g (1,3,6), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pomidorowa pasta z tuńczyka 100g (4), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g
II śniadanie	Salatka owocowa z jogurtem 200g (7).	Sok warzywny 0,2l.	Budyń 0,2l (7).	Sok pomidorowy 0,2l.	Kisiel 0,3l, biszkopty 50g (1,3).
Obiad	Kalafiorowa 0,4l (9), filet rybny gotowany na parze 80g (3), ziemniaki 200g, sos grecki 150 ml (9), sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), łazanki z mięsem i warzywami 300g (1,3,9), buraczki gotowane z zieloną pietruszką 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Grycikowa 0,4l (1,9), filet drobiowy z pieca 80g (9), ryż 200g, sos beszamelowy 100 ml (1,7), marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Brokułowa 0,4l (9), racuchy z jabłkiem 300g (1,3,7), sos owocowo-jogurtowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (6,9), omlet mięsny 100g (1,3,9), ziemniaki 200g, sos cytrynowy 100g (1,7), szpinak gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	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), polędwica z indyka 60g (6,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), twarożek z burakiem 50g (3), jajko gotowane 50g (3), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), polędwica sopočka 50g (6,9), pasta mięsno-warzywna 50g (9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), szynka gotowana 50g (6,9), serek wiejski 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 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).

WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY

	2550	2580	2520	2580	2560
Energia (kcal)	2550	2580	2520	2580	2560
Białko (g)	90	93	93	93	96
Tłuszcze (g)	84	80	83	78	79
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	23	26	24	23	24
Węglowodany (g)	359	372	350	377	366
cukry (g)	38	52	33	51	46
Błonnik (g)	26	26	24	27	24
Sól (g)	4,9	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.