

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis diety BOGATOBIAŁKOWA od 15.05.-24.05.24r. (część I)

Posiłek	ŚRODA 15.05.24r.	CZWARTEK 16.05.24r.	PIĄTEK 17.05.24r.	SOBOTA 18.05.24r.	NIEDZIELA 19.05.24r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z koprem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twarożek ze szpinakiem 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Musli na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jaja sadzone 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), dżem 40g, polędwica sopocka 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy, śmietankowy 55g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g
II śniadanie	Budyń 0,2l (7).	Kefir 150g (7).	Koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7).	Serek homogenizowany 150g (7).	Kakao na mleku 0,25l (1,7), biszkopty 50g (1,3).
Obiad	Ziemniaczana 0,4l (9), makaron 200g (1,3), z kielbasą 80g (6,9) i warzywami 75g, zapiekany pod beszamelem 80ml (7), sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Jarzynowa 0,4l (9), bitka wieprzowa duszona w ziołach 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, bukiet jarzyn gotowanych, z tartą bułką 150g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9), filet rybny z pieca 80g (4), sos jogurtowo-ziołowy 100 ml (7), ziemniaki 200g, brokuł gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ziemniakami 0,4l (9), kaszotto mięsno-warzywne 200/100/75g (1,9), sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Grysikowa 0,4l (1,9), filet drobiowy gotowany na parze 80g (9), sos pietruszkowy 100ml (1,7), ziemniaki 200g, kalafior gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), kurczak z warzywami w galarecie 200g (100/70g) (9), sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), wędlina drobiowo-wieprzowa 60g (6,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka ryżowa z warzywami (70g), na jogurcie 200g (6,7,9), sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta z wędliny, z jarzynami 100g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), szynka z koperkiem 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy 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)	2600	2570	2605	2590	2595
Białko (g)	99	100	97	100	96
Tłuszcze (g)	87	82	83	85	87
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	29	31	27	31	28
Węglowodany (g)	355	358	366	356	357
cukry (g)	38	55	35	37	57
Błonnik (g)	23	27	26	23	25
Sól (g)	5,2	5,1	5,2	5,3	5,3

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 BOGATOBIAŁKOWA od 15.05.-24.05.24r. (część II)

Posiłek	PONIEDZIAŁEK 20.05.24r.	WTOREK 21.05.24r.	ŚRODA 22.05.24r.	CZWARTEK 23.05.24r.	PIĄTEK 24.05.24r.
Śniadanie	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twarożek z burakiem 50g (7), połędwica drobiowa 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Kaszka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Musli na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7), jajecznica z zieleniną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsno-warzywna 100g (9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z zieloną pietruszką 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g
II śniadanie	Jogurt naturalny 150g (7).	Kefir 150g (7).	Budyń 0,2l (7).	Jogurt skyr owocowy 150g (7).	Koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7).
Obiad	Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9), mus jabłkowy 100g, sos jogurtowy 100 ml (7), ryż 200g, sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), udko z kością z pieca 100g (9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9), makaron 200g (1,3) z kurczakiem 80g (9), w sosie śmietanowo-szpinakowym 100/75g (1,7), surówka z buraczków gotowanych i jabłka 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), schab gotowany 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, fasolka szparagowa gotowana, z tartą bułką 150g (1,6), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Brokułowa z ryżem 0,4l (9), filet rybny z pieca 80g (4), sos koperkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z marchwi i selera 75g (9), szpinak gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 60g (1,3,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta rybna z serem 100g (4,7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka z indyka 50g (6,9), serek grani 50g (7), pomidor 70g, 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 jarzynowa 200g (7,9), sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka z indyka 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), skyr owocowy 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)	2570	2590	2605	2615	2600
Białko (g)	98	95	97	110	100
Tłuszcze (g)	84	88	90	84	83
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	25	26	28	25	24
Węglowodany (g)	355	356	354	355	363
cukry (g)	52	35	37	33	36
Błonnik (g)	27	27	26	24	26
Sól (g)	4,9	5,2	5,1	5,2	5,3

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 15.05.-24.05.24r. (część I)

Posiłek	ŚRODA 15.05.24r.	CZWARTEK 16.05.24r.	PIĄTEK 17.05.24r.	SOBOTA 18.05.24r.	NIEDZIELA 19.05.24r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z koprem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twarożek ze szpinakiem 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Musli na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jaja sadzone 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), dżem 40g, połudwica sopocka 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy, śmietankowy 55g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g
Obiad	Ziemniaczana 0,4l (9), makaron 200g (1,3), z kielbasą 80g (6,9) i warzywami 75g, zapiekany pod beszamelem 100 ml (7), sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Jarzynowa 0,4l (9), bitka wieprzowa duszona w ziołach 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, bukiet jarzyn gotowanych, z tartą bułką 150g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9), filet rybny z pieca 80g (4), sos jogurtowo-ziołowy 100 ml (7), ziemniaki 200g, brokuł gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ziemniakami 0,4l (9), kaszotto mięsno-warzywne 200/100/75g (1), sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Grysikowa 0,4l (1,9), filet drobiowy gotowany na parze 80g (9), sos pietruszkowy 100ml (1,7), ziemniaki 200g, kalafior gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), kurczak z warzywami w galarecie 200g (100/70g) (9), sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), wędlina drobiowo-wieprzowa 60g (6,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka ryżowa z warzywami (70g), na jogurcie 200g (6,7,9), sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta z wędliny, z jarzynami 100g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), szynka z koperkiem 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy 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	2500	2410	2440	2400
Białko (g)	93	95	89	90	88
Tłuszcze (g) Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	84 26	79 29	80 27	83 30	84 25
Węglowodany (g) cukry (g)	321 34	352 51	334 33	333 33	324 55
Błonnik (g)	22	26	24	23	23
Sól (g)	5,1	5,2	5,2	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 ŁATWOSTRAWNA od 15.05.-24.05.24r. (część II)

Posiłek	PONIEDZIAŁEK 20.05.24r.	WTOREK 21.05.24r.	ŚRODA 22.05.24r.	CZWARTEK 23.05.24r.	PIĄTEK 24.05.24r.
Śniadanie	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twarożek z burakiem 50g (7), połędwica drobiowa 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Kaszka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Musli na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7), jajecznicza z zieloną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsno-warzywna 100g (9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z zieloną pietruszką 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g
Obiad	Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9), mus jabłkowy 100g, sos jogurtowy 100 ml (7), ryż 200g, sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), udko z kością, z pieca 100g (9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9), makaron 200g (1,3) z kurczakiem 80g (9), w sosie śmietanowo-szpinakowym 100/75g (1,7), surówka z buraczków gotowanych i jabłka 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), schab gotowany 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, fasolka szparagowa gotowana, z tartą bułką 150g (1,6), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Brokułowa z ryżem 0,4l (9), filet rybny z pieca 80g (4), sos koperkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z marchwi i selera 75g (9), szpinak gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 60g (1,3,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta rybna z serem 100g (4,7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka z indyka 50g (6,9), serek grani 50g (7), pomidor 70g, 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 jarzynowa 200g (7,9), sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka z indyka 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), skyr owocowy 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)	2480	2520	2405	2540	2400
Białko (g)	89	90	91	97	87
Tłuszcze (g)	81	86	87	80	80
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	23	25	26	23	24
Węglowodany (g)	349	347	320	358	334
cukry (g)	50	33	34	30	32
Błonnik (g)	26	27	25	24	23
Sól (g)	4,9	5,1	5,1	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 PODSTAWOWA od 15.05.-24.05.24r. (część I)

Posiłek	ŚRODA 15.05.24r.	CZWARTEK 16.05.24r.	PIĄTEK 17.05.24r.	SOBOTA 18.05.24r.	NIEDZIELA 19.05.24r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z koprem 100g (3), pomidor 40g, ogórek konserwowy 40g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twarożek ze szpinakiem 100g (7), papryka czerwona 40g, rzodkiewka 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko 100g	Musli na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jaja sadzone 100g (3), ogórek zielony 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), ser żółty 40g (7), połędwica sopocka 40g (6,9), papryka czerwona 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy, śmietankowy 55g (7), miód 25g, ogórek kiszony 40g, rzodkiewka 40g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko 100g
Obiad	Ziemniaczana 0,4l (9), makaron 200g (1,3), z kielbasą 80g (6,9) i warzywami 75g, zapiekany pod beszamelem 100 ml (1,7), sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Jarzynowa 0,4l (9), bitka wieprzowa duszona w ziołach 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z ogórka kiszzonego 75g, bukiet jarzyn gotowanych, z tartą bułką 75g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9), filet rybny panierowany, z pieca 100g (1,3,4), sos jogurtowo-ziołowy 100 ml (7), ziemniaki 200g, surówka z kiszzonej kapusty 75g, brokuł gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ziemniakami 0,4l (9), kaszotto mięsno-warzywne 200/100/75g (1), surówka z selera i jabłka 75g (9), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Grysikowa 0,4l (1,9), filet drobiowy gotowany na parze 80g (9), sos pietruszkowy 100ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z czerwonej kapusty 75g, kalafior gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), kurczak z warzywami w galarecie 200g (100/70g) (9), sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), wędlina drobiowo-wieprzowa 60g (6,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka ryżowa z warzywami (70g), na jogurcie 200g (6,7,9), sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta z wędliny, z jarzynami 100g (6,9), pomidor 40g, rzodkiewka 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), szynka z koperkiem 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy 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

	2400	2500	2450	2470	2400
Energia (kcal)	2400	2500	2450	2470	2400
Białko (g)	93	95	90	90	88
Tłuszcze (g)	84	79	82	84	84
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	26	29	28	31	25
Węglowodany (g)	321	352	338	331	324
cukry (g)	34	51	33	33	55
Błonnik (g)	25	27	26	25	27
Sól (g)	5,1	5,2	5,2	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 PODSTAWOWA od 15.05.-24.05.24r. (część II)

Posiłek	PONIEDZIAŁEK 20.05.24r.	WTOREK 21.05.24r.	ŚRODA 22.05.24r.	CZWARTEK 23.05.24r.	PIĄTEK 24.05.24r.
Śniadanie	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twarożek z burakiem 50g (7), połędwica drobiowa 30g (6,9), ogórek zielony 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka 100g	Kaszka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (9), musztarda 10g (10), pomidor 40g, papryka czerwona 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Musli na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7), jajecznicza z zieleniną 100g (3), ogórek konserwowy 40g, pomidor 40g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsno-warzywna 100g (9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (3), rzodkiewka 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g
Obiad	Grochówka 0,4l (6,9), mus jabłkowy 100g, sos jogurtowy 100ml (7), ryż 200g, sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), udko z kością, pieczone 100g (9), sos pieczeniowy 100 ml (1), ziemniaki 200g, mizeria z jogurtem 75g (7), marchew gotowana 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9), makaron 200g (1,3) z kurczakiem 80g (9), w sosie śmietanowo-szpinakowym 100/75g (1,7), surówka z buraczków gotowanych i jabłka 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), kotlet schabowy panierowany, smażony 100g (1,3,9), sos pieczarkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, Coleslaw z zieloną pietruszką 75g, fasolka szparagowa gotowana, z tartą bułką 75g (1,6), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Kapuśniak 0,4l (9), filet rybny panierowany, z pieca 100g (1,3,4), sos chrzanowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z marchwi i selera 75g (9), szpinak gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 60g (1,3,9), dżem 40g, rzodkiewka 40g, papryka czerwona 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta rybna z serem 100g (4,7), rzodkiewka 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka z indyka 50g (6,9), serek grani 50g (7), papryka czerwona 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), ser topiony 60g (7), dżem 40g, ogórek kiszony 40g, rzodkiewka 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka jarzynowa 200g (7,9), sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka z indyka 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), skyr owocowy 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)	2480	2550	2405	2570	2440
Białko (g)	89	89	91	97	88
Tłuszcze (g)	81	87	87	82	81
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	23	27	26	24	26
Węglowodany (g)	349	353	320	361	340
cukry (g)	50	33	34	30	32
Błonnik (g)	26	28	27	25	23
Sól (g)	4,9	5,1	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 15.05.-24.05.24r. (część I)

Posiłek	ŚRODA 15.05.24r.	CZWARTEK 16.05.24r.	PIĄTEK 17.05.24r.	SOBOTA 18.05.24r.	NIEDZIELA 19.05.24r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 30g (1), bułka grahamka 70g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z koprem 100g (3), pomidor 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), twarożek ze szpinakiem 100g (7), papryka czerwona 40g, rzodkiewka 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. Jabłko 100g	Musli na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), jaja sadzone 100g (3), ogórek zielony 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. Gruszka 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 30g (1), bułka grahamka 70g (1), masło 20g (7), ser żółty 40g (7), połudwica sopočka 40g (6,9), papryka czerwona 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. Jabłko 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy, śmietankowy 50g (7), połudwica drobiowa 30g (6,9), ogórek kiszony 40g, rzodkiewka 40g, kakao na mleku b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. Gruszka 100g
II śniadanie	Budyń b/c 0,2l (7).	Sok warzywny 0,2l.	Koktajl mleczno-owocowy b/c 0,2l (7).	Serek homogenizowany b/c 150g (7).	Kisiel b/c 0,3l.
Obiad	Ziemniaczana 0,4l (9), makaron 200g (1,3), z kielbasą 80g (6,9) i warzywami 75g, zapiekany pod beszamelem 80 ml (1,7), sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Jarzynowa 0,4l (9), bitka wieprzowa duszona w ziołach 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z ogórka kiszzonego 75g, bukiet jarzyn gotowanych (kafalior, pietruszka, seler), z tartą bułką 75g (1,9), kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9), filet rybny panierowany, z pieca 100g (1,3,4), sos jogurtowo-ziołowy 100 ml (7), ziemniaki 200g, surówka z kiszzonej kapusty 75g, brokuł gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Szpinakowa z ziemniakami 0,4l (9), kaszotto mięsno-warzywne 200/100/75g (1), surówka z selera i jabłka 75g (9), kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Grysikowa 0,4l (1,9), filet drobiowy gotowany na parze 80g (9), sos pietruszkowy 100ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z czerwonej kapusty 75g, kafalior gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.
Kolacja	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), kurczak z warzywami w galarecie 200g (100/70g) (9), sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), wędlina drobiowo-wieprzowa 60g (6,9), pasztet drobiowy 40g (1,3,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), sałatka ryżowa z warzywami (70g), na jogurcie 200g (6,7,9), sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta z wędliny, z jarzynami 100g (6,9), pomidor 40g, rzodkiewka 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), szynka z koperkiem 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka grahamka 70g (1), skyr owocowy b/c 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

	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
Energia (kcal)	2530	2500	2540	2520	2490
Białko (g)	96	95	95	97	92
Tłuszcze (g)	86	80	82	82	85
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	27	30	27	29	25
Węglowodany (g)	343	350	356	349	340
cukry (g)	36	39	35	35	38
Błonnik (g)	24	26	27	24	24
Sól (g)	5,1	5,1	5,2	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 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW od 15.05.-24.05.24r. (część II)

Posiłek	PONIEDZIAŁEK 20.05.24r.	WTOREK 21.05.24r.	ŚRODA 22.05.24r.	CZWARTEK 23.05.24r.	PIĄTEK 24.05.24r.
Śniadanie	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), twarożek z burakiem 50g (7), połędwica drobiowa 30g (6,9), ogórek kiszony 70g, sałata 10g, 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 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (9), musztarda 10g (10), pomidor 40g, papryka czerwona 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. Gruszka 100g	Musli na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 30g (1), bułka grahamka 70g (1) , masło 20g (7), jajecznica z zieleniną 100g (3), ogórek zielony 40g, pomidor 40g, kakao na mleku b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. Jabłko 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsno-warzywna 100g (9), papryka czerwona 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. Gruszka 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (3), rzodkiewka 40g, ogórek konserwowy 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. Jabłko 100g
II śniadanie	Sałatką owocową 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	Grochówka 0,4l (6,9), filet rybny gotowany na parze 80g (4), sos warzywny 100 ml (1,7,9), ryż 200g, surówka bułgarska 75g, brokuł gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), udko z kością pieczone 100g (9), sos pieczeniowy 100 ml (1), ziemniaki 200g, mizeria z jogurtem 75g (7), brukselka gotowana 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9), makaron 200g (1,3) z kurczakiem 80g (9), w sosie śmietanowo-szpinakowym 100/75g (1,7), surówka z buraczków gotowanych i jabłka 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), schab gotowany 80g (9), sos pieczarkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, Colesław z zieloną pietruszką 75g, fasolka szparagowa gotowana, z tartą bułką 75g (1,6), kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Kapuśniak 0,4l (6,9), filet rybny panierowany, z pieca 100g (1,3,4), sos chrzanowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z marchwi i selera 75g (9), szpinak gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.
Kolacja	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 60g (1,3,9), szynka wieprzowa 40g (6,9), rzodkiewka 40g, papryka czerwona 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta rybna z serem 100g (4,7), rzodkiewka 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), szynka z indyka 50g (6,9), serek grani 50g (7), papryka czerwona 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), ser topiony 60g (7), szynka drobiowa 40g (6,9), pomidor 40g, rzodkiewka 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), sałatka jarzynowa 200g (7,9), sałata 10g, herbata b/c 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka grahamka 70g (1), masło 10g (7), szynka z indyka 20g (6,9), papryka czerwona 20g, sałata 5g.	Bułka grahamka 70g (1), skyr owocowy b/c 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	2510	2515	2520	2450
Białko (g)	94	90	96	95	89
Tłuszcze (g)	83	85	87	83	82
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	25	24	28	23	24
Węglowodany (g)	360	347	337	349	339
cukry (g)	32	33	37	34	35
Błonnik (g)	29	27	26	26	24
Sól (g)	5,0	5,3	5,1	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 dieta ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU od 15.05.-24.05.24r. (część I)

Posiłek	ŚRODA 15.05.24r.	CZWARTEK 16.05.24r.	PIĄTEK 17.05.24r.	SOBOTA 18.05.24r.	NIEDZIELA 19.05.24r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 15g (7), pasta z białek jaj z koprem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), twarożek chudy ze szpinakiem 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Musli na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), jajecznicza z białek na parze 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 15g (7), dżem 40g, polędwica sopocka 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serek kanapkowy, śmietankowy lekki 55g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g
II śniadanie	Budyń 0,2l (7).	Sok warzywny 0,2l.	Koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7).	Ryż z musem z gruszki 150g.	Kisiel 0,3l, biszkopty 50g (1,3).
Obiad	Ziemniaczana 0,4l (9), makaron 200g (1,3), z kurczakiem 80g (6,9) i warzywami 75g, zapiekany w sosie pietruszkowym b/śm. 100ml (1), sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Jarzynowa 0,4l (9), udko z kością duszone w ziołach 100g (9), sos potrawkowy b/śm 100 ml (1), ziemniaki 200g, bukiet jarzyn gotowanych, z tartą bułką 150g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9), filet rybny z pieca 80g (4), sos jogurtowo-ziołowy 100 ml (1), ziemniaki 200g, brokuł gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ziemniakami 0,4l (9), kaszotto drobiowo-warzywne 200/100/75g (1,9), sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Grysikowa jarska 0,4l (1,9), filet drobiowy gotowany na parze 80g (9), sos pietruszkowy b/śm. 100ml (1), ziemniaki 200g, kalafor gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), kurczak z warzywami w galarecie 200g (100/70g) (9), sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), wędlina drobiowa 60g (6,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), sałatka ryżowa z warzywami (70g), na jogurcie 200g (6,7,9), sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta z wędliny, z jarzynami 100g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta z białek jaj z zieleniną 50g (3), szynka z koperkiem 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy 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)	2500	2550	2520	2570	2490
Białko (g)	96	95	94	91	90
Tłuszcze (g)	81	78	77	80	81
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	22	23	24	26	24
Węglowodany (g)	347	367	363	372	350
cukry (g)	35	50	33	32	55
Błonnik (g)	23	26	24	25	24
Sól (g)	5,1	5,1	5,2	5,0	5,3

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 15.05.-24.05.24r. (część II)

Posiłek	PONIEDZIAŁEK 20.05.24r.	WTOREK 21.05.24r.	ŚRODA 22.05.24r.	CZWARTEK 23.05.24r.	PIĄTEK 24.05.24r.
Śniadanie	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), twarożek chudy z burakiem 50g (7), połędwica drobiowa 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Kaszka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serdelki drobiowe 120g (9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Musli na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 15g (7), jajecznicza z białek na parze, z koperkiem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta drobiowo-warzywna 100g (9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), szynka drobiowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 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	Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9), mus jabłkowy 100g, sos jogurtowy 100 ml (7), ryż 200g, sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), udko z kością z pieca 100g (9), sos cytrynowy b/śm. 100 ml (1), ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9), makaron 200g (1,3) z kurczakiem 80g (9), w sosie koperkowo-szpinakowym 100/75g (1,7), surówka z buraczków gotowanych i jabłka 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), filet z kurczaka gotowany 80g (9), sos potrawkowy b/śm. 100 ml (1), ziemniaki 200g, fasolka szparagowa gotowana, z tartą bułką 150g (1,6), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Brokułowa z ryżem 0,4l (9), filet rybny z pieca 80g (4), sos koperkowy b/śm. 100 ml (1), ziemniaki 200g, surówka z marchwi i selera 75g (9), szpinak gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), szynka drobiowa 60g (6,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta rybna z serem chudym 100g (4,7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), szynka z indyka 50g (6,9), serek grani lekki 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serek kanapkowy lekki, z ziołami 60g (7), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), sałatka jarzynowa 200g (7,9), sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka z indyka 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), skyr owocowy 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					
Energia (kcal)	2500	2560	2520	2590	2570
Białko (g)	90	90	96	98	88
Tłuszcze (g)	77	80	83	75	74
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	20	22	22	21	23
Węglowodany (g)	362	370	347	377	380
cukry (g)	49	31	32	30	31
Błonnik (g)	26	26	25	24	23
Sól (g)	4,9	5,0	5,0	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 LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO od 15.05.-24.05.24r. (część I)

Posiłek	ŚRODA 15.05.24r.	CZWARTEK 16.05.24r.	PIĄTEK 17.05.24r.	SOBOTA 18.05.24r.	NIEDZIELA 19.05.24r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7), pasta jajeczna z koprem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), twarożek ze szpinakiem 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Musli na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), jaja sadzone 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7), dżem 40g, polędwica sopocka 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy, śmietankowy 55g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g
II śniadanie	Budyń 0,2l (7).	Sok warzywny 0,2l.	Koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7).	Ryż z musem z gruszki 150g.	Kisiel 0,3l, biszkopty 50g (1,3).
Obiad	Ziemniaczana 0,4l (9), makaron 200g (1,3) z kurczakiem 80g (6,9) i warzywami 75g, zapiekany pod beszamelem 100 ml (1,7), sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Jarzynowa 0,4l (9), bitka wieprzowa duszona w ziołach 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, bukiet jarzyn gotowanych, z tartą bułką 150g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9), filet rybny z pieca 80g (4), sos jogurtowo-ziołowy 100 ml (7), ziemniaki 200g, brokuł gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ziemniakami 0,4l (9), kaszotto mięsno-warzywne 200/100/75g (1,9), sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Grysikowa 0,4l (1,9), filet drobiowy gotowany na parze 80g (9), sos pietruszkowy 100ml (1,7), ziemniaki 200g, kalafor gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), kurczak z warzywami w galarecie 200g (100/70g) (9), sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), wędlina drobiowo-wieprzowa 60g (6,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), sałatka ryżowa z warzywami (70g), na jogurcie 200g (6,7,9), sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta z wędliny, z jarzynami 100g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), szynka z koperkiem 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy 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)	2550	2500	2560	2595	2505
Białko (g)	97	95	95	94	90
Tłuszcze (g)	85	80	83	84	85
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	26	30	27	31	28
Węglowodany (g)	349	351	357	365	345
cukry (g)	37	54	35	37	56
Błonnik (g)	23	26	26	23	25
Sól (g)	5,1	5,0	5,2	5,3	5,3

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 LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO od 15.05.-24.05.24r. (część II)

Posiłek	PONIEDZIAŁEK 20.05.24r.	WTOREK 21.05.24r.	ŚRODA 22.05.24r.	CZWARTEK 23.05.24r.	PIĄTEK 24.05.24r.
Śniadanie	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), twarożek z burakiem 50g (7), połędwica drobiowa 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Kaszka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Musli na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7), jajecznica z zieleniną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsno-warzywna 100g (9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z zieloną pietruszką 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g
II śniadanie	Salatka owocowa z jogurtem 200g (7).	Sok warzywny 0,2l.	Budyń 0,2l (7).	Sok pomidorowy 0,2l.	Kisiel 0,3l, biszkoty 50g (1,3).
Obiad	Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9), mus jabłkowy 100g, sos jogurtowy 100 ml (7), ryż 200g, sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), udko z kością z pieca 100g (9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9), makaron 200g (1,3) z kurczakiem 80g (9), w sosie śmietanowo-szpinakowym 100/75g (1,7), surówka z buraczków gotowanych i jabłka 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), schab gotowany 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, fasolka szparagowa gotowana, z tartą bułką 150g (1,6), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Brokułowa z ryżem 0,4l (9), filet rybny z pieca 80g (4), sos koperkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z marchwi i selera 75g (9), szpinak gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 60g (1,3,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta rybna z serem 100g (4,7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), szynka z indyka 50g (6,9), serek grani 50g (7), pomidor 70g, 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 jarzynowa 200g (7,9), sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka z indyka 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), skyr owocowy 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

	2560	2515	2560	2505	2550
Energia (kcal)	2560	2515	2560	2505	2550
Białko (g)	97	89	95	94	92
Tłuszcze (g)	82	87	89	84	82
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	24	26	27	23	22
Węglowodany (g)	359	344	345	343	361
cukry (g)	50	34	37	33	34
Błonnik (g)	29	27	26	25	26
Sól (g)	4,9	5,3	5,1	5,3	5,3

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.