

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis diety BOGATOBIAŁKOWA od 25.05.-03.06.24r. (część I)

Posiłek	SOBOTA 25.05.24r.	NIEDZIELA 26.05.24r.	PONIEDZIAŁEK 27.05.24r.	WTOREK 28.05.24r.	ŚRODA 29.05.24r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), szynka drobiowa 50g (6,9), dżem 30g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Kaszka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta kanapkowa z warzyw i wędliny 100g (6,9), 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), pasztet drobiowy 55g (1,3), miód 25g, 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 100g (1), masło 20g (7), jajecznicza z zieleniną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Ryż na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), serek grani 40g (7), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 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), potrawka mięsna z jarzynami 150g (1,9), kasza jęczmienna 200g (1), sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), szynka wieprzowa z pieca 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, kałafior gotowany z marchewką 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9), kotlet jarski z kaszą i warzywami 100g (1,3,9), sos pomidorowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, brokuł gotowany, z tartą bułką 150g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ryżem 0,4l (9), pulpet drobiowy 80g (1,3,9), sos koperkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, buraczki gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Jarzynowa 0,4l (9), leczo z kurczakiem 250g (6,9), ziemniaki 200g, jabłko pieczone 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twarożek z koperkiem 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), połędwica sopocka 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy z ziołami 50g (7), szynka konserwowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta z tuńczyka 100g (4,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka makaronowa z warzywami na jogurcie 200g (1,3,7,9), 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), szynka drobiowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), kefir 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2590	2580	2565	2580	2600
Białko (g)	96	97	97	100	97
Tłuszcze (g)	88	90	86	87	89
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	30	32	27	30	29
Węglowodany (g)	354	343	351	350	353
cukry (g)	53	36	55	35	56
Błonnik (g)	25	25	24	26	26
Sól (g)	5,1	5,1	5,2	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 BOGATOBIAŁKOWA od 25.05.-03.06.24r. (część II)

Posiłek	CZWARTEK 30.05.24r.	PIĄTEK 31.05.24r.	SOBOTA 01.06.24r.	NIEDZIELA 02.06.24r.	PONIEDZIAŁEK 03.06.24r.
Śniadanie	Kasza jęczmienna 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, kawa zbożowa z mlekiem 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), twarożek z burakiem 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7), połudwica sopocka 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jaja sadzone 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), ser kanapkowy z ziołami 40g (7), szynka konserwowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g
II śniadanie	Jogurt naturalny 150g (7).	Kefir 150g (7).	Budyń 0,2l (7).	Jogurt skyr owocowy 150g (7).	Koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7).
Obiad	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ryż 200g, fasolka szparagowa gotowana 150g (6), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), filet rybny z pieca 80g (4), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9), sos boloński 150g (9), makaron 200g (1,3), sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Grysikowa 0,4l (1,9), filet drobiowy z pieca 80g (9), sos jarzynowy 100 ml (1,7,9), ziemniaki 200g, surówka z marchwi, selera i jabłka 75g (9), szpinak gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), naleśniki z serem 4 szt. (1,3,7), sos owocowo-jogurtowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsno-warzywna 100g (9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	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), szynka z warzywami w galarecie 200g (6,9), sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta wielowarzywna 70g (9), kiełbasa szynkowa 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek śmietankowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), kefir 150g (7).	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka z indyka 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.

WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY

	2590	2585	2610	2610	2605
Energia (kcal)					
Białko (g)	98	94	96	105	100
Tłuszcze (g)	89	89	88	86	80
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	25	25	29	28	26
Węglowodany (g)	350	352	359	354	370
cukry (g)	39	37	51	38	56
Błonnik (g)	26	26	24	25	26
Sól (g)	5,1	5,2	5,1	5,0	5,1

Sporządziła: Dietetyk mgr inż. Sylwia Łukawa

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis diety ŁATWOSTRAWNA od 25.05.-03.06.24r. (część I)

Posiłek	SOBOTA 25.05.24r.	NIEDZIELA 26.05.24r.	PONIEDZIAŁEK 27.05.24r.	WTOREK 28.05.24r.	ŚRODA 29.05.24r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), szynka drobiowa 50g (6,9), dżem 30g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Kaszka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta kanapkowa z warzyw i wędliny 100g (6,9), 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), pasztet drobiowy 55g (1,3), miód 25g, 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 100g (1), masło 20g (7), jajecznica z zieleniną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Ryż na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), serek grani 40g (7), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g
Obiad	Ziemniaczana 0,4l (9), potrawka mięsna z jarzynami 150g (1,9), kasza jęczmienna 200g (1), sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), szynka wieprzowa z pieca 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, kalafior gotowany z marchewką 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9), kotlet jarski z kaszą i warzywami 100g (1,3,9), sos pomidorowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, brokuł gotowany, z tartą bułką 150g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ryżem 0,4l (9), pulpet drobiowy 80g (1,3,9), sos koperkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, buraczki gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Jarzynowa 0,4l (9), leczo z kurczakiem 250g (6,9), ziemniaki 200g, jabłko pieczone 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twarożek z koperkiem 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), połędwica sopocka 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy z ziołami 50g (7), szynka konserwowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta z tuńczyka 100g (4,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka makaronowa z warzywami na jogurcie 200g (1,3,7,9), 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), szynka drobiowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), kefir 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2400	2500	2405	2430	2460
Białko (g)	90	92	88	90	89
Tłuszcze (g)	87	87	86	85	88
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	30	32	27	30	29
Węglowodany (g)	315	337	320	326	328
cukry (g)	58	39	57	38	57
Błonnik (g)	25	25	24	26	26
Sól (g)	5,1	5,1	5,2	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 ŁATWOSTRAWNA od 25.05.-03.06.24r. (część II)

Posiłek	CZWARTEK 30.05.24r.	PIĄTEK 31.05.24r.	SOBOTA 01.06.24r.	NIEDZIELA 02.06.24r.	PONIEDZIAŁEK 03.06.24r.
Śniadanie	Kasza jęczmienna 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, kawa zbożowa z mlekiem 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), twarożek z burakiem 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7), połudwica sopocka 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jaja sadzone 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), serek kanapkowy z ziołami 40g (7), szynka konserwowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g
Obiad	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ryż 200g, fasolka szparagowa gotowana 150g (6), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), filet rybny z pieca 80g (4), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9), sos boloński 150g (9), makaron 200g (1,3), sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Grysikowa 0,4l (1,9), filet drobiowy z pieca 80g (9), sos jarzynowy 100 ml (1,7,9), ziemniaki 200g, surówka z marchwi, selera i jabłka 75g (9), szpinak gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), naleśniki z dżemem 2 szt. (1,3,7), naleśniki z serem 2 szt. (1,3,7), sos owocowo-jogurtowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l. kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsno-warzywna 100g (9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	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), szynka z warzywami w galarecie 200g (6,9), sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta wielowarzywna 70g (9), kiełbasa szynkowa 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek śmietankowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), kefir 150g (7).	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka z indyka 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2500	2515	2410	2550	2400
Białko (g)	89	89	93	92	90
Tłuszcze (g)	88	87	85	84	80
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	25	25	29	28	26
Węglowodany (g)	338	344	319	357	330
cukry (g)	37	37	49	38	56
Błonnik (g)	26	26	24	25	26
Sól (g)	5,1	5,2	5,1	5,0	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 25.05.-03.06.24r. (część I)

Posiłek	SOBOTA 25.05.24r.	NIEDZIELA 26.05.24r.	PONIEDZIAŁEK 27.05.24r.	WTOREK 28.05.24r.	ŚRODA 29.05.24r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), szynka drobiowa 50g (6,9), dżem 30g, papryka czerwona 40g, ogórek konserwowy 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko 100g	Kaszka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta kanapkowa z warzyw i wędliny 100g (6,9), pomidor 40g, ogórek zielony 40g, 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), pasztet drobiowy 55g (1,3), miód 25g, ogórek kiszony 40g, pomidor 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 100g (1), masło 20g (7), jajecznica z zieleniną 100g (3), papryka czerwona 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko 100g	Ryż na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), ser żółty 40g (7), dżem 40g, ogórek zielony 40g, rzodkiewka 40g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka 100g
Obiad	Ziemniaczana 0,4l (9), potrawka mięsna z jarzynami 150g (1,9), kasza gryczana 200g, sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), szynka wieprzowa, pieczona 80g (9), sos pieczeniowy 100 ml (1), ziemniaki 200g, surówka z ogórka kiszzonego 75g, kalafior gotowany z marchewką 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Fasolowa 0,4l (6,9), kotlet jarski z kaszą i warzywami 100g (1,3,9), sos pomidorowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z białej kapusty 75g, brokuł gotowany, z tartą bułką 75g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ryżem 0,4l (9), pulpet drobiowy 80g (1,3,9), sos koperkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, mizeria z jogurtem 75g (7), buraczki gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Jarzynowa 0,4l (9), bigos z kiełbasą 250g (6,9), ziemniaki 200g, jabłko 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twarożek z koperkiem 100g (7), rzodkiewka 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), salceson ozorkowy 50g (6,9), papryka czerwona 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy z ziołami 50g (7), szynka konserwowa 50g (6,9), rzodkiewka 40g, papryka czerwona 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta z tuńczyka 100g (4,9), pomidor 40g, rzodkiewka 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka makaronowa z warzywami na jogurcie 200g (1,3,7,9), 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), szynka drobiowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), kefir 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2400	2550	2405	2430	2530
Białko (g)	90	91	88	90	91
Tłuszcze (g)	87	91	86	85	90
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	30	33	27	30	29
Węglowodany (g)	315	341	320	326	339
cukry (g)	58	39	57	38	57
Błonnik (g)	28	27	26	29	28
Sól (g)	5,1	5,2	5,2	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 dieta PODSTAWOWA od 25.05.-03.06.24r. (część II)

Posiłek	CZWARTEK 30.05.24r.	PIĄTEK 31.05.24r.	SOBOTA 01.06.24r.	NIEDZIELA 02.06.24r.	PONIEDZIAŁEK 03.06.24r.
Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (9), musztarda 10g (10), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 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), twarożek z burakiem 100g (7), ogórek konserwowy 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), połudwica sopocka 40g (6,9), ogórek zielony 40g, rzodkiewka 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jaja sadzone 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), ser topiony 40g (7), szynka konserwowa 40g (6,9), rzodkiewka 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko 100g
Obiad	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ryż 200g, modra kapusta 75g, fasolka szparagowa gotowana 75g (6), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), filet rybny panierowany, z pieca 100g (1,3,4), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z kiszzonej kapusty 75g, marchew gotowana 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9), sos boloński 150g (9), makaron 200g (1,3), sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Gryskowa 0,4l (1,9), filet drobiowy panierowany, smażony 100g (1,3,9), sos jarzynowy 100 ml (1,7,9), ziemniaki 200g, surówka z marchwi, selera i jabłka 75g (9), szpinak gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), naleśniki z dżemem 2 szt. (1,3,7), naleśniki z serem 2 szt. (1,3,7), sos owocowo-jogurtowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsno-warzywna 100g (9), rzodkiewka 40g, papryka czerwona 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3), papryka czerwona 40g, pomidor 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 60g (1,3,9), dżem 40g, papryka czerwona 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka z warzywami w galarecie 200g (6,9), sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta wielowarzywna 70g (9), kiełbasa szynkowa 30g (6,9), ogórek kiszony 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek śmietankowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), kefir 150g (7).	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka z indyka 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.

WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY

	2500	2560	2410	2570	2400
Energia (kcal)	2500	2560	2410	2570	2400
Białko (g)	89	89	93	90	90
Tłuszcze (g)	88	89	85	86	80
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	25	26	29	28	26
Węglowodany (g)	338	351	319	360	330
cukry (g)	37	37	49	38	56
Błonnik (g)	28	26	27	25	26
Sól (g)	5,2	5,2	5,2	5,1	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 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW od 25.05.-03.06.24r. (część I)

Posiłek	SOBOTA 25.05.24r.	NIEDZIELA 26.05.24r.	PONIEDZIAŁEK 27.05.24r.	WTOREK 28.05.24r.	ŚRODA 29.05.24r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 30g (1), bułka grahamka 70g (1), masło 20g (7), szynka drobiowa 80g (6,9), papryka czerwona 40g, ogórek konserwowy 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. Jabłko 100g	Kaszka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta kanapkowa z warzyw i wędliny 100g (6,9), pomidor 40g, ogórek zielony 40g, 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), pasztet drobiowy 50g (1,3), połędwica sopocka 30g (6,9), ogórek kiszony 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. Jabłko 100g	Musli na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), jajecznicza z zieleciną 100g (3), papryka czerwona 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. Gruszka 100g	Ryż na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 30g (1), bułka grahamka 70g (1), masło 20g (7), ser żółty 40g (7), kiełbasa szynkowa 40g (6,9), ogórek zielony 40g, rzodkiewka 40g, kakao na mleku b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. Jabłko 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), potrawka mięsna z jarzynami 150g (1,9), kasza gryczana 200g, sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), szynka wieprzowa, pieczona 80g (9), sos pieczeniowy 100 ml (1), ziemniaki 200g, surówka z ogórka kiszzonego 75g, kalafior gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Fasolowa 0,4l (6,9), kotlet jarski z kaszą i warzywami 100g (1,3,9), sos pomidorowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z białej kapusty 75g, brokuł gotowany, z tartą bułką 75g (1), kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Szpinakowa z ryżem 0,4l (9), pulpet drobiowy 80g (1,3,9), sos koperkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, mizeria z jogurtem 75g (7), buraczki gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Jarzynowa 0,4l (9), bigos z kiełbasą 250g (6,9), ziemniaki 200g, jabłko 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.
Kolacja	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), twarożek z koperkiem 100g (7), rzodkiewka 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), salceson ozorkowy 50g (6,9), papryka czerwona 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy z ziołami 50g (7), szynka konserwowa 50g (6,9), rzodkiewka 40g, papryka czerwona 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta z tuńczyka 100g (4,9), pomidor 40g, rzodkiewka 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), sałatka makaronowa z warzywami na jogurcie 200g (1,3,7,9), sałata 10g, herbata b/c 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka grahamka 70g (1), skyr owocowy b/c 150g (7).	Wafle ryżowe 40g, kefir 150g (7).	Bułka grahamka 70g (1), masło 10g (7), szynka drobiowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka grahamka 70g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Wafle ryżowe 40g, kefir 150g (7).

WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY

	2520	2500	2490	2510	2530
Energia (kcal)	2520	2500	2490	2510	2530
Białko (g)	94	97	97	100	97
Tłuszcze (g)	86	88	84	86	87
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	30	30	27	30	28
Węglowodany (g)	343	330	337	334	340
cukry (g)	38	36	37	34	37
Błonnik (g)	28	27	26	29	28
Sól (g)	5,1	5,1	5,2	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 25.05.-03.06.24r. (część II)

Posiłek	CZWARTEK 30.05.24r.	PIĄTEK 31.05.24r.	SOBOTA 01.06.24r.	NIEDZIELA 02.06.24r.	PONIEDZIAŁEK 03.06.24r.
Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (9), musztarda 10g (10), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata zielona b/c 0,25l. Gruszka 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), twarożek z burakiem 100g (7), ogórek konserwowy 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. Jabłko 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 30g (1), bułka grahamka 70g (1) , masło 20g (7), salceson ozorkowy 40g (6,9), ser żółty 40g (7), ogórek zielony 40g, rzodkiewka 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata zielona b/c 0,25l. Gruszka 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), jaja sadzone 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. Jabłko 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), ser topiony 40g (7), szynka konserwowa 40g (6,9), rzodkiewka 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata zielona b/c 0,25l. Gruszka 100g
II śniadanie	Salatka owocowa z jogurtem b/c 200g (7).	Sok warzywny 0,2l.	Budyń b/c 0,2l (7).	Sok pomidorowy 0,2l.	Kisiel b/c 0,3l.
Obiad	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ryż 200g, modra kapusta 75g, fasolka szparagowa gotowana 75g (6), kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), filet rybny panierowany, z pieca 100g (1,3,4), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z kiszanej kapusty 75g, warzywa gotowane (brokuł, seler) 75g (9), kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9), sos boloński 150g (9), makaron 200g (1,3), sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Grysikowa 0,4l (1,9), filet drobiowy z pieca 80g (9), sos jarzynowy 100 ml (1,7,9), ziemniaki 200g, surówka z marchwi, selera i jabłka 75g (9), szpinak gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), pulpet rybny 80g (1,3,4), sos chrzanowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka bułgarska 75g, kalafior gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.
Kolacja	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsno-warzywna 100g (9), rzodkiewka 40g, papryka czerwona 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3), papryka czerwona 40g, pomidor 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 60g (1,3,9), szynka gotowana 40g (6,9), papryka czerwona 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), szynka z warzywami w galarecie 200g (6,9), sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta wielowarzywna 70g (9), kiełbasa szynkowa 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka grahamka 70g (1), masło 10g (7), serek śmietankowy 20g (7), papryka czerwona 20g, sałata 5g.	Bułka grahamka 70g (1), skyr owocowy b/c 150g (7).	Bułka grahamka 70g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Wafle ryżowe 40g, kefir 150g (7).	Bułka grahamka 70g (1), masło 10g (7), szynka z indyka 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.

WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY

	2520	2510	2540	2550	2530
Energia (kcal)	2520	2510	2540	2550	2530
Białko (g)	96	94	95	100	98
Tłuszcze (g)	87	89	87	85	78
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	25	25	29	28	26
Węglowodany (g)	338	333	344	346	359
cukry (g)	39	37	40	38	39
Błonnik (g)	28	26	27	25	26
Sól (g)	5,1	5,2	5,1	5,0	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 25.05.-03.06.24r. (część I)

Posiłek	SOBOTA 25.05.24r.	NIEDZIELA 26.05.24r.	PONIEDZIAŁEK 27.05.24r.	WTOREK 28.05.24r.	ŚRODA 29.05.24r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 15g (7), szynka drobiowa 50g (6,9), dżem 30g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Kaszka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta kanapkowa z warzyw i wędliny 100g (6,9), 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), wędlina drobiowa 55g (1,3), miód 25g, 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 100g (1), masło 15g (7), jajecznicza z białek jaj z zieloną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Ryż na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 15g (7), serek grani 40g (7), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 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), potrawka drobiowa z jarzynami 150g (1,9), kasza jęczmienna 200g (1), sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół jarski z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy gotowany 80g (9), sos potrawkowy b/śm. 100 ml (1), ziemniaki 200g, kałafior gotowany z marchewką 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9), kotlet jarski z kaszą i warzywami 100g (1,3,9), sos pomidorowy b/śm. 100 ml (1), ziemniaki 200g, brokuł gotowany, z tartą bułką 150g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ryżem 0,4l (9), pulpet drobiowy 80g (1,3,9), sos koperkowy b/śm. 100 ml (1), ziemniaki 200g, buraczki gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Jarzynowa 0,4l (9), leczo z kurczakiem 250g (6,9), ziemniaki 200g, jabłko pieczone 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), twarożek chudy z koperkiem 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), polędwica sopocka 40g (6,9), pasta z białek jaj z zieloną pietruszką 60g (3), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serek śmietankowy lekki z ziołami 50g (7), szynka konserwowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta z tuńczyka 100g (4,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), sałatka makaronowa z warzywami na jogurcie 200g (1,3,7,9), 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), szynka drobiowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), kefir 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2410	2500	2415	2440	2460
Białko (g)	88	90	86	90	89
Tłuszcze (g)	82	83	81	79	78
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	25	24	27	24	25
Węglowodany (g)	330	349	334	342	351
cukry (g)	56	35	55	35	57
Błonnik (g)	23	22	24	23	24
Sól (g)	5,0	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 ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU od 25.05.-03.06.24r. (część II)

Posiłek	CZWARTEK 30.05.24r.	PIĄTEK 31.05.24r.	SOBOTA 01.06.24r.	NIEDZIELA 02.06.24r.	PONIEDZIAŁEK 03.06.24r.
Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serdelki drobiowe 120g (9), ketchup 10g (10), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 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), twarożek chudy z burakiem 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 15g (7), połudwica sopocka 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), masło 15g (7), pieczywo pszenne 100g (1), jajecznica z białek jaj z zieloną 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), serek kanapkowy lekki, z ziołami 40g (7), szynka konserwowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g
II śniadanie	Salatka owocowa z jogurtem 200g (7).	Sok warzywny 0,2l.	Budyń 0,2l (7).	Sok pomidorowy 0,2l.	Kisiel 0,3l, biszkopt 50g (1,3).
Obiad	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos pietruszkowy b/śm. 100 ml (1), ryż 200g, fasolka szparagowa gotowana 150g (6), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), filet rybny z pieca 80g (4), sos cytrynowy b/śm. 100 ml (1), ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9), sos boloński 150g (9), makaron 200g (1,3), sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Grycikowa jarska 0,4l (1,9), filet drobiowy z pieca 80g (9), sos jarzynowy b/śm. 100 ml (1,9), ziemniaki 200g, surówka z marchwi, selera i jabłka 75g (9), szpinak gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), naleśniki z dżemem 2 szt. (1,3,7), naleśniki z serem chudym 2 szt. (1,3,7), sos owocowo-jogurtowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta drobiowo-warzywna 100g (9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta z białek jaj z koperkiem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serek wiejski lekki 60g (7), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), szynka z warzywami w galarecie 200g (6,9), sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta wielowarzywna 70g (9), kiełbasa szynkowa 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek śmietankowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), kefir 150g (7).	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka z indyka 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2510	2525	2420	2560	2450
Białko (g)	88	90	92	91	90
Tłuszcze (g)	81	79	80	77	75
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	23	22	21	22	25
Węglowodany (g)	358	364	333	376	354
cukry (g)	37	39	45	36	54
Błonnik (g)	25	23	22	24	24
Sól (g)	5,1	5,1	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 ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO od 25.05.-03.06.24r. (część I)

Posiłek	SOBOTA 25.05.24r.	NIEDZIELA 26.05.24r.	PONIEDZIAŁEK 27.05.24r.	WTOREK 28.05.24r.	ŚRODA 29.05.24r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), szynka drobiowa 50g (6,9), dżem 30g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Kaszka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta kanapkowa z warzyw i wędliny 100g (6,9), 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), pasztet drobiowy 55g (1,3), miód 25g, 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 100g (1), masło 20g (7), jajecznicza z zieleciną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Ryż na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), serek grani 40g (7), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 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), potrawka mięsna z jarzynami 150g (1,9), kasza jęczmienna 200g (1), sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), szynka wieprzowa z pieca 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, kałafior gotowany z marchewką 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9), kotlet jarski z kaszą i warzywami 100g (1,3,9), sos pomidorowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, brokuł gotowany, z tartą bułką 150g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ryżem 0,4l (9), pulpet drobiowy 80g (1,3,9), sos koperkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, buraczki gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Jarzynowa 0,4l (9), leczo z kurczakiem 250g (6,9), ziemniaki 200g, jabłko pieczone 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), twarożek z koperkiem 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), południca sopocka 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy z ziołami 50g (7), szynka konserwowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta z tuńczyka 100g (4,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), sałatka makaronowa z warzywami na jogurcie 200g (1,3,7,9), 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), szynka drobiowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), kefir 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).

WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY

	2490	2580	2480	2500	2530
Energia (kcal)					
Białko (g)	90	91	89	90	90
Tłuszcze (g)	87	86	86	85	88
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	32	30	28	32	29
Węglowodany (g)	337	359	338	344	345
cukry (g)	58	39	57	38	57
Błonnik (g)	23	22	24	23	24
Sól (g)	5,0	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 diety ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO od 25.05.-03.06.24r. (część II)

Posiłek	CZWARTEK 30.05.24r.	PIĄTEK 31.05.24r.	SOBOTA 01.06.24r.	NIEDZIELA 02.06.24r.	PONIEDZIAŁEK 03.06.24r.
Śniadanie	Kasza jęczmienna 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 ziołowa 0,25l. Banan 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), twarożek z burakiem 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7), połędwica sopocka 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), jaja sadzone 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), serek kanapkowy z ziołami 40g (7), szynka konserwowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g
II śniadanie	Salatka owocowa z jogurtem 200g (7).	Sok warzywny 0,2l.	Budyń 0,2l (7).	Sok pomidorowy 0,2l.	Kisiel 0,3l, biszkoty 50g (1,3).
Obiad	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ryż 200g, fasolka szparagowa gotowana 150g (6), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), filet rybny z pieca 80g (4), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9), sos boloński 150g (9), makaron 200g (1,3), sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Grysikowa 0,4l (1,9), filet drobiowy z pieca 80g (9), sos jarzynowy 100 ml (1,7,9), ziemniaki 200g, surówka z marchwi, selera i jabłka 75g (9), szpinak gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), naleśniki z dżemem 2 szt. (1,3,7), naleśniki z serem 2 szt. (1,3,7), sos owocowo-jogurtowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsno-warzywna 100g (9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	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), szynka z warzywami w galarecie 200g (6,9), sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta wielowarzywna 70g (9), kiełbasa szynkowa 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek śmietankowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), kefir 150g (7).	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka z indyka 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.

WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY

	2550	2570	2490	2590	2490
Energia (kcal)	2550	2570	2490	2590	2490
Białko (g)	89	88	92	93	90
Tłuszcze (g)	88	87	88	85	80
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	27	25	30	30	26
Węglowodany (g)	351	359	333	358	353
cukry (g)	37	37	49	38	56
Błonnik (g)	25	23	22	24	24
Sól (g)	5,1	5,1	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.