

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis diety ŁATWOSTRAWNA od 14.06.-23.06.24r. (część I)

Posiłek	PIĄTEK 14.06.24r.	SOBOTA 15.06.24r.	NIEDZIELA 16.06.24r.	PONIEDZIAŁEK 17.06.24r.	WTOREK 18.06.24r.
Śniadanie	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata 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), szynka drobiowo-wieprzowa 80g (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), pasztet drobiowy 55g (1,3,9), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	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. Truskawki 100g	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajecznicza na parze 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g
Obiad	Koperkowa 0,4l (6,9), filet rybny z pieca 80g (4), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), warzywa gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), łazanki z mięsem i warzywami 300g (1,3,9), gruszka pieczona 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), schab z pieca 80g (9), sos koperkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, marchew gotowana, z tartą bułką 150g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Brokułowa 0,4l (9), racuchy z jabłkiem 300g (1,3,7), sos owocowo-jogurtowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), omlet mięsny 100g (1,3,9), sos beszamelowy 100g (1,7), ryż 200g, szpinak gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twaróg 60g (7), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), polędwica z indyka 40g (6,9), serek wiejski 60g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka konserwowa 50g (6,9), jajo gotowane 50g (3), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy z ziołami 60g (7), kiełbasa szynkowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), dżem 40g, szynka gotowana 60g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), kefir 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka z indyka 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2430	2480	2410	2420	2405
Białko (g)	88	90	88	89	87
Tłuszcze (g)	87	88	90	87	89
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	25	27	28	26	26
Węglowodany (g)	324	332	312	320	317
cukry (g)	46	35	46	47	48
Błonnik (g)	23	23	25	26	24
Sól (g)	5,1	5,1	5,0	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 od 14.06.-23.06.24r. (część II)

Posiłek	ŚRODA 19.06.24r.	CZWARTEK 20.06.24r.	PIĄTEK 21.06.24r.	SOBOTA 22.06.24r.	NIEDZIELA 23.06.24r.
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), serek ziołowy 50g (7), wędlina drobiowa 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), połędwica sopocka 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Kaszka manna 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 ziołowa 0,25l. Truskawki 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), miód 25g, kielbasa szynkowa 55g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (9), ketchup 10g (10), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g
Obiad	Ziemniaczana 0,4l (9), makaron 200g (1,3), sos boloński 150 ml (9), 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 marchwi i jabłka 75g, fasolka szparagowa 75g (6), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l (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), buraczki gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy z pieca 80g (9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, kalafor gotowany z marchewką, z tartą bułką 150g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta warzywna 60g (9), szynka z koperkiem 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 60g (6,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twarożek z zieleciną 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek grani 60g (7), połędwica drobiowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), szynka z indyka 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	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), kefir 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2460	2510	2410	2525	2410
Białko (g)	87	90	90	88	95
Tłuszcze (g)	87	87	86	89	86
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	27	28	29	28	29
Węglowodany (g)	330	342	320	343	316
cukry (g)	35	47	37	48	35
Błonnik (g)	24	23	25	24	25
Sól (g)	5,1	5,1	5,0	5,0	5,2

Sporządziła: Dietetyk mgr inż. Sylwia Łukawa

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta PODSTAWOWA od 14.06.-23.06.24r. (część I)

Posiłek	PIĄTEK 14.06.24r.	SOBOTA 15.06.24r.	NIEDZIELA 16.06.24r.	PONIEDZIAŁEK 17.06.24r.	WTOREK 18.06.24r.
Śniadanie	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z koperkiem 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), salceson ozorkowy 40g (6,9), szynka drobiowo-wieprzowa 40g (6,9), rzodkiewka 40g, ogórek konserwowy 40g, 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), pasztet drobiowy 55g (1,3,9), miód 25g, ogórek kiszony 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko 100g	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. Truskawki 100g	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajecznicza na parze 100g (3), rzodkiewka 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka 100g
Obiad	Fasolowa 0,4l (6,9), filet rybny panierowany, z pieca 100g (1,3,4), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), warzywa gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), łazanki z mięsem i kapustą 300g (1,3,9), gruszka 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), kotlet schabowy, panierowany 100g (1,3,9), sos koperkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, mizeria z jogurtem 75g, marchew gotowana, z tartą bułką 75g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Brokułowa 0,4l (9), racuchy z jabłkiem 300g (1,3,7), sos owocowo-jogurtowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), omlet mięsny 100g (1,3,9), sos beszamelowy 100g (1,7), ryż 200g, surówka bułgarska 75g, szpinak gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twaróg 60g (7), dżem 40g, papryka czerwona 40g, rzodkiewka 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), połędwica z indyka 50g (6,9), ser żółty 50g (7), pomidor 40g, papryka czerwona 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka konserwowa 50g (6,9), jajo gotowane 50g (3), rzodkiewka 40g, pomidor 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy z ziołami 60g (7), kielbasa szynkowa 40g (6,9), ogórek zielony 40g, rzodkiewka 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), dżem 40g, szynka gotowana 60g (6,9), ogórek konserwowy 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), kefir 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka z indyka 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).

WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY

Energia (kcal)	2460	2480	2460	2420	2405
Białko (g)	89	90	88	89	87
Tłuszcze (g)	89	88	91	87	89
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	27	27	29	26	26
Węglowodany (g)	326	332	322	320	317
cukry (g)	46	35	46	47	48
Błonnik (g)	24	23	25	26	24
Sól (g)	5,1	5,3	5,2	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 14.06.-23.06.24r. (część II)

Posiłek	ŚRODA 19.06.24r.	CZWARTEK 20.06.24r.	PIĄTEK 21.06.24r.	SOBOTA 22.06.24r.	NIEDZIELA 23.06.24r.
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), ser topiony 40g (7), wędlina drobiowa 40g (6,9), rzodkiewka 40g, papryka czerwona 40g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), polędwica sopocka 80g (6,9), ogórek zielony 40g, rzodkiewka 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko 100g	Kaszka manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jaja sadzone 100g (3), ogórek kiszony 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Truskawki 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), miód 25g, kiełbasa szynkowa 55g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (9), musztarda 10g (10), ogórek zielony 40g, rzodkiewka 40g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g
Obiad	Chłodnik ogórkowy 0,4l (9), makaron 200g (1,3), sos boloński 150 ml (9), 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 marchwi i jabłka 75g, fasolka szparagowa 75g (6), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l (9), filet rybny panierowany, z pieca 100g (1,3,4), sos jogurtowo-ziołowy 100 ml (7), ziemniaki 200g, surówka z kiszonej kapusty 75g, brokuł gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ziemniakami 0,4l (9), kaszotto mięsno-warzywne 200/100/75g (1,9), buraczki gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy, panierowany 100g (1,3,9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z czerwonej kapusty 75g, kalafior gotowany z marchewką, z tartą bułką 75g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta warzywna 60g (9), szynka z koperkiem 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 60g (6,9), dżem 40g, pomidor 40g, papryka czerwona 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twarożek z zieleciną 100g (7), rzodkiewka 40g, papryka czerwona 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), ser żółty 50g (7), polędwica drobiowa 50g (6,9), ogórek konserwowy 40g, papryka czerwona 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), salceson 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	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), kefir 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).

WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY

Energia (kcal)	2490	2510	2410	2525	2450
Białko (g)	87	90	90	88	95
Tłuszcze (g)	89	87	86	89	89
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	29	28	29	28	30
Węglowodany (g)	335	342	320	343	318
cukry (g)	35	47	37	48	35
Błonnik (g)	24	23	25	24	25
Sól (g)	5,3	5,1	5,0	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 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW od 14.06.-23.06.24r. (część I)

Posiłek	PIĄTEK 14.06.24r.	SOBOTA 15.06.24r.	NIEDZIELA 16.06.24r.	PONIEDZIAŁEK 17.06.24r.	WTOREK 18.06.24r.
Śniadanie	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z koperkiem 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), salceson ozorkowy 40g (6,9), szynka drobiowo-wieprzowa 40g (6,9), rzodkiewka 40g, ogórek konserwowy 40g, 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), pasztet drobiowy 50g (1,3,9), szynka z koperkiem 30g (6,9), ogórek kiszony 70g, sałata 10g, kakao na mleku b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. Truskawki 100g	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 ziołowa b/c 0,25l. Gruszka 100g	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), jajecznicza na parze 100g (3), rzodkiewka 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem 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-truskawkowy b/c 0,2l (7).	Serek homogenizowany b/c 150g (7).	Kisiel b/c 0,3l.
Obiad	Fasolowa 0,4l (6,9), filet rybny panierowany, z pieca 100g (1,3,4), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), warzywa gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), łazanki z mięsem i kapustą 300g (1,3,9), gruszka 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), kotlet schabowy, panierowany 100g (1,3,9), sos koperkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, mizeria z jogurtem 75g, surówka z marchwi i selera 75g (9), kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Brokułowa 0,4l (9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, sałatka szwedzka 75g, buraczki gotowane z jabłkiem 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), omlet mięsny 100g (1,3,9), sos beszamelowy 100g (1,7), ryż 200g, surówka bułgarska 75g, szpinak gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.
Kolacja	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), twarożek z zieleciną 100g (7), papryka czerwona 40g, rzodkiewka 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), połędwica z indyka 50g (6,9), ser żółty 50g (7), pomidor 40g, papryka czerwona 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), szynka konserwowa 50g (6,9), jajo gotowane 50g (3), rzodkiewka 40g, pomidor 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy z ziołami 60g (7), kiełbasa szynkowa 40g (6,9), ogórek zielony 40g, rzodkiewka 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), serek grani 40g, szynka gotowana 60g (6,9), ogórek konserwowy 70g, 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), serek śmietankowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka grahamka 70g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Wafle ryżowe 40g, kefir 150g (7).

WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY

	2500	2470	2520	2510	2490
Energia (kcal)	2500	2470	2520	2510	2490
Białko (g)	93	90	96	98	87
Tłuszcze (g)	88	87	90	87	84
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	25	26	27	27	28
Węglowodany (g)	334	332	330	334	347
cukry (g)	37	34	38	37	35
Błonnik (g)	25	26	25	26	26
Sól (g)	5,0	5,3	5,3	5,1	5,1

Sporządziła: Dietetyk mgr inż. Sylwia Łukawa

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW od 14.06.-23.06.24r. (część II)

Posiłek	ŚRODA 19.06.24r.	CZWARTEK 20.06.24r.	PIĄTEK 21.06.24r.	SOBOTA 22.06.24r.	NIEDZIELA 23.06.24r.
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 30g (1), bułka grahamka 70g (1), masło 20g (7), ser topiony 40g (7), wędlina drobiowa 40g (6,9), rzodkiewka 40g, papryka czerwona 40g, kakao na mleku b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. Truskawki 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), polędwica sopocka 80g (6,9), ogórek zielony 40g, rzodkiewka 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. Gruszka 100g	Kaszka manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), jaja sadzone 100g (3), ogórek kiszony 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. Jabłko 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 30g (1), bułka grahamka 70g (1), masło 20g (7), kiełbasa szynkowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. Truskawki 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (9), musztarda 10g (10), ogórek zielony 40g, rzodkiewka 40g, kakao na mleku b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 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	Chłodnik ogórkowy 0,4l (9), makaron 200g (1,3), sos boloński 150 ml (9), 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 marchwi i jabłka 75g, fasolka szparagowa 75g (6), kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l (9), filet rybny panierowany, z pieca 100g (1,3,4), sos jogurtowo-ziołowy 100 ml (7), ziemniaki 200g, surówka z kiszanej 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 (1,9), buraczki gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy, panierowany 100g (1,3,9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z czerwonej kapusty 75g, kalafior gotowany z tartą bułką 75g (1), kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.
Kolacja	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta warzywna 60g (9), szynka z koperkiem 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), paszтет drobiowo-wieprzowy 60g (6,9), szynka gotowana 40g (6,9), pomidor 40g, papryka czerwona 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), twaróg z zieleciną 100g (7), rzodkiewka 40g, papryka czerwona 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), ser żółty 50g (7), polędwica drobiowa 50g (6,9), ogórek konserwowy 40g, papryka czerwona 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), salceson 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka grahamka 70g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy 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

	2480	2500	2510	2530	2520
Energia (kcal)	2480	2500	2510	2530	2520
Białko (g)	91	90	95	97	98
Tłuszcze (g)	86	88	88	85	87
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	26	28	30	28	30
Węglowodany (g)	336	337	335	345	334
cukry (g)	36	39	37	35	36
Błonnik (g)	24	25	25	26	25
Sól (g)	5,3	5,0	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 14.06.-23.06.24r. (część I)

Posiłek	PIĄTEK 14.06.24r.	SOBOTA 15.06.24r.	NIEDZIELA 16.06.24r.	PONIEDZIAŁEK 17.06.24r.	WTOREK 18.06.24r.
Śniadanie	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta z białek jaj z koperkiem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (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	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), szynka drobiowa 55g (6,9), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serdelki drobiowe 120g (9), pomidor 70g, sałata 10g, ketchup 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Truskawki 100g	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), jajecznica z białek jaj na parze 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g
II śniadanie	Budyń 0,2l (7).	Sok warzywny 0,2l.	Koktajl mleczno-truskawkowy 0,2l (7).	Ryż z musem owocowym 150g.	Kisiel 0,3l, biszkopt 50g (1,3).
Obiad	Koperkowa 0,4l (6,9), filet rybny z pieca 80g (4), sos cytrynowy b/śm. 100 ml (1), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), warzywa gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), łazanki z mięsem drobiowym i warzywami 300g (1,3,9), gruszka pieczona 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół jarski z makaronem 0,4l (1,3,9), schab z pieca 80g (9), sos koperkowy b/śm. 100 ml (1), ziemniaki 200g, marchew gotowana, z tartą bułką 150g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Brokułowa 0,4l (9), racuchy z jabłkiem 300g (1,3,7), sos owocowo-jogurtowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), omlet mięsny 100g (1,3,9), sos pietruszkowy b/śm. 100g (1), ryż 200g, szpinak gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), twaróg chudy 60g (7), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), połędwica z indyka 40g (6,9), serek wiejski lekki 60g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), szynka konserwowa 50g (6,9), pasta z białek jaj 50g (3), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serek śmietankowy lekki, z ziołami 60g (7), kiełbasa szynkowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), dżem 40g, szynka gotowana 60g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy lekki 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), kefir 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka z indyka 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2520	2510	2500	2510	2490
Białko (g)	92	90	95	90	89
Tłuszcze (g)	84	85	86	80	81
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	24	25	27	25	24
Węglowodany (g)	349	347	337	358	351
cukry (g)	48	34	47	49	50
Błonnik (g)	23	24	25	26	25
Sól (g)	5,1	5,2	5,1	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 14.06.-23.06.24r. (część II)

Posiłek	ŚRODA 19.06.24r.	CZWARTEK 20.06.24r.	PIĄTEK 21.06.24r.	SOBOTA 22.06.24r.	NIEDZIELA 23.06.24r.
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 15g (7), serek ziółowy lekki 50g (7), wędlina drobiowa 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziółowa 0,25l. Banan 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), polędwica sopocka 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Kaszka manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), jajecznicza z białek jaj 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziółowa 0,25l. Truskawki 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 15g (7), miód 25g, kiełbasa szynkowa 55g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serdelki drobiowe 120g (9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziółowa 0,25l. Banan 100g
II śniadanie	Sałatką owocową z jogurtem 200g (7).	Sok warzywny 0,2l.	Budyń 0,2l (7).	Sok pomidorowy 0,2l.	Kisiel 0,3l, biszkopty 50g (1,3).
Obiad	Ziemniaczana 0,4l (9), makaron 200g (1,3), sos boloński 150 ml (9), sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Jarzynowa 0,4l (9), udko luzowane b/sk. z pieca 80g (9), sos potrawkowy b/sm. 100 ml (1), ziemniaki 200g, surówka z marchwi i jabłka 75g, fasolka szparagowa 75g (6), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l (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 drobiowo-warzywne 200/100/75g (1,9), buraczki gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół jarski z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy z pieca 80g (9), sos pietruszkowy b/śm. 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, kalafior gotowany z marchewką, z tartą bułką 150g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta warzywna 60g (9), szynka z koperkiem 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	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), twarożek chudy, z zieleciną 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serek grani lekki 60g (7), polędwica drobiowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta z białek jaj 50g (3), szynka z indyka 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka maślana 50g (1,7), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy lekki 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), kefir 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2520	2515	2500	2510	2495
Białko (g)	88	89	93	90	90
Tłuszcze (g)	84	85	80	79	81
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	22	23	24	24	25
Węglowodany (g)	353	349	352	360	350
cukry (g)	48	35	47	50	50
Błonnik (g)	25	24	25	24	25
Sól (g)	5,2	5,1	5,3	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 ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO od 14.06.-23.06.24r. (część I)

Posiłek	PIĄTEK 14.06.24r.	SOBOTA 15.06.24r.	NIEDZIELA 16.06.24r.	PONIEDZIAŁEK 17.06.24r.	WTOREK 18.06.24r.
Śniadanie	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7), szynka drobiowo-wieprzowa 80g (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), pasztet drobiowy 55g (1,3,9), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	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. Truskawki 100g	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), jajecznicza na parze 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g
II śniadanie	Budyń 0,2l (7).	Sok warzywny 0,2l.	Koktajl mleczno-truskawkowy 0,2l (7).	Ryż z musem owocowym 150g.	Kisiel 0,3l, biszkopty 50g (1,3).
Obiad	Koperkowa 0,4l (6,9), filet rybny z pieca 80g (4), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), warzywa gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), łazanki z mięsem i warzywami 300g (1,3,9), gruszka pieczona 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), schab z pieca 80g (9), sos koperkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, marchew gotowana, z tartą bułką 150g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Brokułowa 0,4l (9), racuchy z jabłkiem 300g (1,3,7), sos owocowo-jogurtowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), omlet mięsny 100g (1,3,9), sos beszamelowy 100g (1,7), ryż 200g, szpinak gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), twaróg 60g (7), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), polędwica z indyka 40g (6,9), serek wiejski 60g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), szynka konserwowa 50g (6,9), jajo gotowane 50g (3), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy z ziołami 60g (7), kiełbasa szynkowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), dżem 40g, szynka gotowana 60g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), kefir 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka z indyka 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2550	2520	2580	2550	2510
Białko (g)	93	90	95	91	82
Tłuszcze (g)	87	89	90	88	89
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	25	27	29	26	28
Węglowodany (g)	349	340	348	349	365
cukry (g)	46	35	49	49	50
Błonnik (g)	23	24	24	25	25
Sól (g)	5,1	5,1	5,0	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 SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO od 14.06.-23.06.24r. (część II)

Posiłek	ŚRODA 19.06.24r.	CZWARTEK 20.06.24r.	PIĄTEK 21.06.24r.	SOBOTA 22.06.24r.	NIEDZIELA 23.06.24r.
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), serek ziołowy 50g (7), wędlina drobiowa 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), polędwica sopocka 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Kaszka manna 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 ziołowa 0,25l. Truskawki 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), miód 25g, kiełbasa szynkowa 55g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g
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	Ziemniaczana 0,4l (9), makaron 200g (1,3), sos boloński 150 ml (9), sałata z sosem winogret 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 marchwi i jabłka 75g, fasolka szparagowa 75g (6), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l (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), buraczki gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy z pieca 80g (9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, kalafior gotowany z marchewką, z tartą bułką 150g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta warzywna 60g (9), szynka z koperkiem 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 60g (6,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), twarożek z zieleciną 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serek grani 60g (7), polędwica drobiowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), szynka z indyka 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	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), kefir 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).

WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY

Energia (kcal)	2530	2550	2560	2545	2560
Białko (g)	88	89	91	89	90
Tłuszcze (g)	88	88	90	87	91
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	27	29	30	28	30
Węglowodany (g)	347	351	348	352	345
cukry (g)	36	49	38	51	37
Błonnik (g)	25	23	25	24	25
Sól (g)	5,1	5,0	5,1	5,2	5,2

Sporządziła: Dietetyk mgr inż. Sylwia Łukawa **LEGENDA ALERGENY:** 1 - produkty zbożowe zawierające gluten oraz produkty pochodne; 3 - jaja i produkty pochodne; 4 - ryby i produkty pochodne; 6 - soja i produkty pochodne; 7 - mleko i produkty pochodne; 9 - seler i produkty pochodne; 10 - gorczyca i produkty pochodne.

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta BOGATOBIAŁKOWA od 14.06.-23.06.24r. (część I)

Posiłek	PIĄTEK 14.06.24r.	SOBOTA 15.06.24r.	NIEDZIELA 16.06.24r.	PONIEDZIAŁEK 17.06.24r.	WTOREK 18.06.24r.
Śniadanie	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata 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), szynka drobiowo-wieprzowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata zielona 0,25l. Banan 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowy 55g (1,3,9), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	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 zielona 0,25l. Truskawki 100g	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajecznica na parze 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g
II śniadanie	Budyń 0,2l (7).	Kefir 150g (7).	Koktajl mleczno-truskawkowy 0,2l (7).	Serek homogenizowany 150g (7).	Kakao na mleku 0,25l (1,7), biszkopt 50g (1,3).
Obiad	Koperkowa 0,4l (6,9), filet rybny z pieca 80g (4), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), warzywa gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), łazanki z mięsem i warzywami 300g (1,3,9), gruszka pieczona 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), schab z pieca 80g (9), sos koperkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, marchew gotowana, z tartą bułką 150g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Brokułowa 0,4l (9), racuchy z jabłkiem 300g (1,3,7), sos owocowo-jogurtowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), omlet mięsny 100g (1,3,9), sos beszamelowy 100g (1,7), ryż 200g, szpinak gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twaróg 60g (7), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), połędwica z indyka 40g (6,9), serek wiejski 60g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka konserwowa 50g (6,9), jajo gotowane 50g (3), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy z ziołami 60g (7), kiełbasa szynkowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), dżem 40g, szynka gotowana 60g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), kefir 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka z indyka 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).

WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY

	2570	2550	2600	2580	2550
Energia (kcal)	2570	2550	2600	2580	2550
Białko (g)	94	95	98	99	95
Tłuszcze (g)	89	90	91	87	88
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	25	27	29	27	29
Węglowodany (g)	348	340	347	350	345
cukry (g)	48	35	49	50	51
Błonnik (g)	24	25	28	28	24
Sól (g)	5,2	5,1	5,2	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 BOGATOBIAŁKOWA od 14.06.-23.06.24r. (część II)

Posiłek	ŚRODA 19.06.24r.	CZWARTEK 20.06.24r.	PIĄTEK 21.06.24r.	SOBOTA 22.06.24r.	NIEDZIELA 23.06.24r.
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), serek ziołowy 50g (7), wędlina drobiowa 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), polędwica sopocka 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Kaszka manna 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 ziołowa 0,25l. Truskawki 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), miód 25g, kiełbasa szynkowa 55g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (9), ketchup 10g (10), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g
II śniadanie	Jogurt naturalny 150g (7).	Kefir 150g (7).	Budyń 0,2l (7).	Jogurt skyr owocowy 150g (7).	Koktajl mleczno-truskawkowy 0,2l (7).
Obiad	Ziemniaczana 0,4l (9), makaron 200g (1,3), sos boloński 150 ml (9), 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 marchwi i jabłka 75g, fasolka szparagowa 75g (6), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l (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), buraczki gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy z pieca 80g (9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, kalafior gotowany z marchewką, z tartą bułką 150g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta warzywna 60g (9), szynka z koperkiem 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 60g (6,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twarożek z zieleciną 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek grani 60g (7), polędwica drobiowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), szynka z indyka 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	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), kefir 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2550	2580	2590	2595	2590
Białko (g)	96	95	96	100	105
Tłuszcze (g)	88	89	88	87	90
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	27	29	30	28	30
Węglowodany (g)	344	350	354	353	340
cukry (g)	36	49	37	50	36
Błonnik (g)	24	25	25	24	26
Sól (g)	5,1	5,2	5,0	5,1	5,2

Sporządziła: Dietetyk mgr inż. Sylwia Łukawa

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