

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA od 24.06.-03.07.24r. (część I)

Posiłek	PONIEDZIAŁEK 24.06.24r.	WTOREK 25.06.24r.	ŚRODA 26.06.24r.	CZWARTEK 27.06.24r.	PIĄTEK 28.06.24r.
Śniadanie	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), połudwica sopocka 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z zieleniną 100g (3), 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 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), serek grani 30g (7), szynka gotowana 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (6,9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g	Kaszka manna na mleku 0,3l (1,7), 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
Obiad	Brokułowa z ziemniakami 0,4l (9), mus jabłkowy 100g, sos jogurtowy 100 ml (7), ryż 200g, sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Jarzynowa 0,4l (9), szynka wieprzowa z pieca 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1), ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9), makaron z kurczakiem i warzywami 200/80/75 (1,3,9), sos pomidorowy 100 ml (1,7), sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Grysikowa 0,4l (1,9), udko z kością z pieca 100g (9), sos koperkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, buraczki gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9), filet rybny z pieca 80g (4), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z marchwi i selera 75g (9), szpinak gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowy 50g (1,3,9), serek kanapkowy 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), dżem 40g, szynka konserwowa 60g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta rybna z warzywami 75g (4,9), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), kiełbasa szynkowa 50g (6,9), serek ziołowy 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twarożek ziołowy 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka z indyka 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), kefir 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek śmietankowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2410	2500	2405	2450	2410
Białko (g)	87	92	88	89	86
Tłuszcze (g)	84	87	86	85	84
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	24	25	25	24	23
Węglowodany (g)	327	337	320	332	328
cukry (g)	46	46	47	33	32
Błonnik (g)	23	23	22	24	23
Sól (g)	4,9	4,9	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 24.06.-03.07.24r. (część II)

Posiłek	SOBOTA 29.06.24r.	NIEDZIELA 30.06.24r.	PONIEDZIAŁEK 01.07.24r.	WTOREK 02.07.24r.	ŚRODA 03.07.24r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 50g (1,3), połędwica sopocka 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy z ziołami 55g (7), miód 25g, 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), połędwica drobiowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajecznica z zieleciną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (6,9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g
Obiad	Ziemniaczana 0,4l (9), gulasz mięsno-warzywny 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), filet drobiowy z pieca 80g (9), sos śmietanowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, kalaftor gotowany z marchewką 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Botwinka z ziemniakami 0,4l (9), kotlet rybny 80g (1,3,4), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, brokuł gotowany, z tartą bułką 150g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), pulpet drobiowo-wieprzowy 80g (1,3,9), sos pomidorowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, fasolka szparagowa 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ryżem 0,4l (9), leczo warzywne z kurczakiem 250g (9), ziemniaki 200g, gruszka pieczona 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), dżem 40g, szynka konserwowa 60g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), kiełbasa szynkowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek wiejski 40g (7), szynka z koperkiem 60g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsno-warzywna 60g (9), wędlina drobiowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twaróg 60g (7), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), 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)	2500	2480	2400	2540	2420
Białko (g)	86	90	89	93	90
Tłuszcze (g)	87	86	86	88	85
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	26	25	24	27	25
Węglowodany (g)	343	337	320	344	324
cukry (g)	47	48	35	35	50
Błonnik (g)	24	23	24	25	24
Sól (g)	5,0	5,0	5,2	4,9	4,9

Sporządziła: Dietetyk mgr inż. Sylwia Łukawa

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta PODSTAWOWA od 24.06.-03.07.24r. (część I)

Posiłek	PONIEDZIAŁEK 24.06.24r.	WTOREK 25.06.24r.	ŚRODA 26.06.24r.	CZWARTEK 27.06.24r.	PIĄTEK 28.06.24r.
Śniadanie	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), połudwica sopocka 80g (6,9), rzodkiewka 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z zieleciną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), ser topiony 30g (7), salceson ozorkowy 50g (6,9), ogórek konserwowy 40g, pomidor 40g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko 100g	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (6,9), musztarda 10g (10), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g	Kaszka manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajecznica na parze 100g (3), ogórek zielony 40g, papryka czerwona 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka 100g
Obiad	Grochówka 0,4l (6,9), mus jabłkowy 100g, sos jogurtowy 100 ml (7), ryż 200g, sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Jarzynowa 0,4l (9), szynka wieprzowa z pieca 80g (9), sos pieczeniowy 100 ml (1), ziemniaki 200g, sałatka szwedzka 75g, marchew gotowana 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9), makaron z kurczakiem i warzywami 200/80/75 (1,3,9), sos pomidorowy 100 ml (1,7), sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Gryskowa 0,4l (1,9), udko z kością z pieca 100g (9), sos koperkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, Colesław z zieloną pietruszką 75g, buraczki gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9), filet rybny panierowany 100g (1,3,4), sos chrzanowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z marchwi i selera 75g (9), szpinak gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowy 50g (1,3,9), serek kanapkowy 50g (7), ogórek kiszony 40g, papryka czerwona 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), dżem 40g, szynka konserwowa 60g (6,9), rzodkiewka 40g, papryka czerwona 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta rybna z warzywami 75g (4,9), miód 25g, papryka czerwona 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), kielbasa szynkowa 50g (6,9), ser żółty 50g (7), ogórek konserwowy 40g, rzodkiewka 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twarożek ziołowy 100g (7), rzodkiewka 40g, pomidor 40g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka z indyka 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), kefir 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek śmietankowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2410	2500	2430	2450	2450
Białko (g)	87	92	89	89	344
Tłuszcze (g)	84	87	88	85	774
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	24	25	28	24	26
Węglowodany (g)	327	337	321	332	333
cukry (g)	46	46	47	33	32
Błonnik (g)	23	23	24	24	24
Sól (g)	4,9	4,9	5,1	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 24.06.-03.07.24r. (część II)

Posiłek	SOBOTA 29.06.24r.	NIEDZIELA 30.06.24r.	PONIEDZIAŁEK 01.07.24r.	WTOREK 02.07.24r.	ŚRODA 03.07.24r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 50g (1,3), polędwica sopocka 30g (6,9), papryka czerwona 40g, ogórek kiszony 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy z ziołami 55g (7), miód 25g, rzodkiewka 40g, pomidor 40g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), polędwica drobiowa 80g (6,9), ogórek konserwowy 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajecznica z zieleciną 100g (3), papryka czerwona 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (6,9), musztarda 10g (10), ogórek zielony 40g, rzodkiewka 40g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g
Obiad	Ziemniaczana 0,4l (9), gulasz mięsno-warzywny 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), filet drobiowy panierowany 100g (1,3,9), sos pieczarkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, kapusta czerwona zasmażana 75g, kałafior gotowany z marchewką 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Botwinka z ziemniakami i fasolą 0,4l (6,9), kotlet rybny 80g (1,3,4), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, mizeria z jogurtem 75g (7), brokuł gotowany, z tartą bułką 75g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), pulpet drobiowo-wieprzowy 80g (1,3,9), sos pomidorowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka bułgarska 75g, fasolka szparagowa 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ryżem 0,4l (9), bigos 250g (6,9), ziemniaki 200g, gruszka 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), salceson 50g (6,9), szynka konserwowa 50g (6,9), rzodkiewka 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), kiełbasa szynkowa 50g (6,9), papryka czerwona 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), ser topiony 40g (7), szynka z koperkiem 60g (6,9), papryka czerwona 40g, rzodkiewka 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsno-warzywna 60g (9), wędlina drobiowa 40g (6,9), pomidor 40g, rzodkiewka 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twaróg 60g (7), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), 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)	2500	2480	2430	2540	2470
Białko (g)	86	90	89	93	90
Tłuszcze (g)	87	86	88	88	88
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	26	25	25	27	27
Węglowodany (g)	343	337	321	344	330
cukry (g)	47	48	35	35	50
Błonnik (g)	24	23	24	25	25
Sól (g)	5,0	5,0	5,3	4,9	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 24.06.-03.07.24r. (część I)

Posiłek	PONIEDZIAŁEK 24.06.24r.	WTOREK 25.06.24r.	ŚRODA 26.06.24r.	CZWARTEK 27.06.24r.	PIĄTEK 28.06.24r.
Śniadanie	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), połudwica sopocka 80g (6,9), rzodkiewka 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. Jabłko 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z zieleniną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. Gruszka 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 30g (1), bułka grahamka 70g (1), masło 20g (7), ser topiony 30g (7), salceson ozorkowy 50g (6,9), ogórek konserwowy 40g, pomidor 40g, kakao na mleku b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. Jabłko 100g	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (6,9), 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	Kaszka manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), jajecznicza na parze 100g (3), ogórek zielony 40g, papryka czerwona 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	Grochówka 0,4l (6,9), udko luzowane gotowane 80g (9), sos śmietanowy 100 ml (7), ryż 200g, mizeria z jogurtem 75g (7), surówka z buraczków i jabłka 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Jarzynowa 0,4l (9), szynka wieprzowa z pieca 80g (9), sos pieczeniowy 100 ml (1), ziemniaki 200g, sałatka szwedzka 75g, fasolka szparagowa 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9), makaron z kurczakiem i warzywami 200/80/75 (1,3,9), sos pomidorowy 100 ml (1,7), sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Grysikowa 0,4l (1,9), udko z kością z pieca 100g (9), sos koperkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, Colesław z zieloną pietruszką 75g, buraczki gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9), filet rybny panierowany 100g (1,3,4), sos chrzanowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z marchwi i selera 75g (9), szpinak gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.
Kolacja	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowy 50g (1,3,9), serek kanapkowy 50g (7), ogórek kiszony 40g, papryka czerwona 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta warzywna 40g (9), szynka konserwowa 60g (6,9), rzodkiewka 40g, papryka czerwona 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta rybna z warzywami 60g (4,9), szynka gotowana 40g (6,9), papryka czerwona 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), kiełbasa szynkowa 50g (6,9), ser żółty 50g (7), ogórek konserwowy 40g, rzodkiewka 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), twarożek ziołowy 100g (7), rzodkiewka 40g, pomidor 40g, 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					
Energia (kcal)	2470	2520	2500	2530	2460
Białko (g)	92	92	94	96	89
Tłuszcze (g)	85	89	87	88	86
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	25	28	25	25	24
Węglowodany (g)	335	338	336	339	333
cukry (g)	36	36	37	35	33
Błonnik (g)	25	27	24	25	24
Sól (g)	5,0	5,0	5,1	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 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW od 24.06.-03.07.24r. (część II)

Posiłek	SOBOTA 29.06.24r.	NIEDZIELA 30.06.24r.	PONIEDZIAŁEK 01.07.24r.	WTOREK 02.07.24r.	ŚRODA 03.07.24r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 30g (1), bułka grahamka 70g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 50g (1,3), polędwica sopocka 30g (6,9), papryka czerwona 40g, ogórek kiszony 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. Gruszka 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy z ziołami 55g (7), miód 25g, rzodkiewka 40g, pomidor 40g, 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), polędwica drobiowa 80g (6,9), ogórek konserwowy 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. Gruszka 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), jajecznica z zieleniną 100g (3), papryka czerwona 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. Jabłko 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 30g (1), bułka grahamka 70g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (6,9), 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	Ziemniaczana 0,4l (9), gulasz mięsno-warzywny 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), filet drobiowy panierowany 100g (1,3,9), sos pieczarkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, kapusta czerwona zasmażana 75g, kalafior gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Botwinka z ziemniakami i fasolą 0,4l (6,9), kotlet rybny 80g (1,3,4), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, mizeria z jogurtem 75g (7), brokuł gotowany, z tartą bułką 75g (1), kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), pulpet drobiowo-wieprzowy 80g (1,3,9), sos pomidorowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka bułgarska 75g, fasolka szparagowa 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Szpinakowa z ryżem 0,4l (9), bigos 250g (6,9), ziemniaki 200g, jabłko 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.
Kolacja	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), salceson 50g (6,9), szynka konserwowa 50g (6,9), rzodkiewka 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), kiełbasa szynkowa 50g (6,9), papryka czerwona 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), ser topiony 40g (7), szynka z koperkiem 60g (6,9), papryka czerwona 40g, rzodkiewka 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsno-warzywna 60g (9), wędlina drobiowa 40g (6,9), pomidor 40g, rzodkiewka 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), twarożek z koperkiem 100g (7), 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

Energia (kcal)	2520	2500	2490	2530	2500
Białko (g)	92	90	94	92	90
Tłuszcze (g)	87	86	85	88	88
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	27	25	24	28	26
Węglowodany (g)	342	340	337	343	337
cukry (g)	37	36	38	34	37
Błonnik (g)	25	24	26	26	25
Sól (g)	5,0	5,2	5,2	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 24.06.-03.07.24r. (część I)

Posiłek	PONIEDZIAŁEK 24.06.24r.	WTOREK 25.06.24r.	ŚRODA 26.06.24r.	CZWARTEK 27.06.24r.	PIĄTEK 28.06.24r.
Śniadanie	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), połudwica sopocka 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta z białek jaj z zieleniną 100g (3), 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 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 15g (7), serek grani lekki 30g (7), szynka gotowana 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serdelki drobiowe 120g (6,9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g	Kaszka manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), jajecznicza 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, biszkopty 50g (1,3).
Obiad	Brokułowa z ziemniakami 0,4l (9), mus jabłkowy 100g, sos jogurtowy 100 ml (7), ryż 200g, sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Jarzynowa 0,4l (9), filet rybny z pieca 80g (4), sos potrawkowy b/śm. 100 ml (1), ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9), makaron z kurczakiem i warzywami 200/80/75 (1,3,9), sos pomidorowy b/śm. 100 ml (1), sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Gryskowa jarska 0,4l (1,9), udko z kością z pieca (b/sk.) 100g (9), sos koperkowy b/śm. 100 ml (1), ziemniaki 200g, buraczki gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9), filet rybny z pieca 80g (4), sos cytrynowy b/śm. 100 ml (1), ziemniaki 200g, surówka z marchwi i selera 75g (9), szpinak gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), szynka drobiowa 50g (6,9), serek kanapkowy lekki 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), dżem 40g, szynka konserwowa 60g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta rybna z warzywami 75g (4,9), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), kiełbasa szynkowa 50g (6,9), serek ziołowy lekki 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), twarożek ziołowy chudy 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka z indyka 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), kefir 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek śmietankowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).

WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY

	2500	2540	2510	2550	2500
Energia (kcal)	2500	2540	2510	2550	2500
Białko (g)	91	92	94	90	89
Tłuszcze (g)	84	85	84	85	82
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	24	25	26	23	24
Węglowodany (g)	345	352	340	356	352
cukry (g)	49	49	50	34	22
Błonnik (g)	23	23	22	24	22
Sól (g)	5,0	5,0	5,1	5,0	5,2

Sporządziła: Dietetyk mgr inż. Sylwia Łukawa

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU od 24.06.-03.07.24r. (część II)

Posiłek	SOBOTA 29.06.24r.	NIEDZIELA 30.06.24r.	PONIEDZIAŁEK 01.07.24r.	WTOREK 02.07.24r.	ŚRODA 03.07.24r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 15g (7), pasta warzywna 50g (9), połędwica sopocka 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serek śmietankowy z ziołami lekkimi 55g (7), miód 25g, 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), połędwica drobiowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta z białek jaj z zieleniną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 15g (7), serdelki drobiowe 120g (6,9), ketchup 10g, 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), gulasz drobiowo-warzywny 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 z pieca 80g (9), sos potrawkowy b/śm. 100 ml (1), ziemniaki 200g, kalafior gotowany z marchewką 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Botwinka z ziemniakami 0,4l (9), kotlet rybny 80g (1,3,4), sos pietruszkowy b/śm. 100 ml (1), ziemniaki 200g, brokuł gotowany, z tartą bułką 150g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), pulpet drobiowy 80g (1,3,9), sos pomidorowy b/śm. 100 ml (1), ziemniaki 200g, fasolka szparagowa 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ryżem 0,4l (9), leczo warzywno z kurczakiem 250g (9), ziemniaki 200g, gruszka pieczona 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), dżem 40g, szynka konserwowa 60g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta z białek jaj 50g (3), kiełbasa szynkowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serek wiejski lekki 40g (7), szynka z koperkiem 60g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta drobiowo-warzywna 60g (9), wędlina drobiowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), twaróg chudy 60g (7), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), 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)	2540	2510	2490	2570	2520
Białko (g)	89	89	94	92	90
Tłuszcze (g)	86	85	84	87	88
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	25	24	24	27	26
Węglowodany (g)	353	347	340	355	343
cukry (g)	49	50	36	34	51
Błonnik (g)	24	24	25	24	24
Sól (g)	5,0	5,1	5,2	5,0	4,9

Sporządziła: Dietetyk mgr inż. Sylwia Łukawa

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO od 24.06.-03.07.24r. (część I)

Posiłek	PONIEDZIAŁEK 24.06.24r.	WTOREK 25.06.24r.	ŚRODA 26.06.24r.	CZWARTEK 27.06.24r.	PIĄTEK 28.06.24r.
Śniadanie	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), połudwica sopocka 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z zieleniną 100g (3), 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 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7), serek grani 30g (7), szynka gotowana 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g	Kaszka manna na mleku 0,3l (1,7), 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 mussem owocowym 150g.	Kisiel 0,3l, biszkopty 50g (1,3).
Obiad	Brokułowa z ziemniakami 0,4l (9), mus jabłkowy 100g, sos jogurtowy 100 ml (7), ryż 200g, sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Jarzynowa 0,4l (9), szynka wieprzowa z pieca 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1), ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9), makaron z kurczakiem i warzywami 200/80/75 (1,3,9), sos pomidorowy 100 ml (1,7), sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Grysikowa 0,4l (1,9), udko z kością z pieca 100g (9), sos koperkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, buraczki gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9), filet rybny z pieca 80g (4), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z marchwi i selera 75g (9), szpinak gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), paszтет drobiowy 50g (1,3,9), serek kanapkowy 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), dżem 40g, szynka konserwowa 60g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta rybna z warzywami 75g (4,9), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), kiełbasa szynkowa 50g (6,9), serek ziołowy 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), twarożek ziołowy 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka z indyka 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), kefir 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek śmietankowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).

WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY

	2520	2540	2530	2520	2500
Energia (kcal)	2520	2540	2530	2520	2500
Białko (g)	91	92	94	94	89
Tłuszcze (g)	85	87	87	88	86
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	24	28	26	25	25
Węglowodany (g)	348	347	343	338	343
cukry (g)	49	50	51	36	33
Błonnik (g)	25	24	22	23	24
Sól (g)	5,0	4,9	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 ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO od 24.06.-03.07.24r. (część II)

Posiłek	SOBOTA 29.06.24r.	NIEDZIELA 30.06.24r.	PONIEDZIAŁEK 01.07.24r.	WTOREK 02.07.24r.	ŚRODA 03.07.24r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 50g (1,3), połędwica sopocka 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy z ziołami 55g (7), miód 25g, 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), połędwica drobiowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), jajecznicza z zieleciną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (6,9), 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), gulasz mięsno-warzywny 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), filet drobiowy z pieca 80g (9), sos śmietanowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, kalafior gotowany z marchewką 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Botwinka z ziemniakami 0,4l (9), kotlet rybny 80g (1,3,4), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, brokuł gotowany, z tartą bułką 150g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), pulpet drobiowo-wieprzowy 80g (1,3,9), sos pomidorowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, fasolka szparagowa 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ryżem 0,4l (9), leczo warzywno z kurczakiem 250g (9), ziemniaki 200g, gruszka pieczona 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), dżem 40g, szynka konserwowa 60g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), kiełbasa szynkowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serek wiejski 40g (7), szynka z koperkiem 60g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsno-warzywna 60g (9), wędlina drobiowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), twaróg 60g (7), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), 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)	2540	2520	2500	2550	2500
Białko (g)	91	90	94	93	92
Tłuszcze (g)	89	87	86	87	86
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	26	25	24	27	26
Węglowodany (g)	344	343	338	351	339
cukry (g)	49	50	35	34	52
Błonnik (g)	25	24	25	24	23
Sól (g)	5,0	5,1	5,2	5,1	4,9

Sporządziła: Dietetyk mgr inż. Sylwia Łukawa

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta BOGATOBIAŁKOWA od 24.06.-03.07.24r. (część I)

Posiłek	PONIEDZIAŁEK 24.06.24r.	WTOREK 25.06.24r.	ŚRODA 26.06.24r.	CZWARTEK 27.06.24r.	PIĄTEK 28.06.24r.
Śniadanie	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), połudwica sopocka 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z zieleniną 100g (3), 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 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), serek grani 30g (7), szynka gotowana 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (6,9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g	Kaszka manna na mleku 0,3l (1,7), 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
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), biszkopty 50g (1,3).
Obiad	Brokułowa z ziemniakami 0,4l (9), mus jabłkowy 100g, sos jogurtowy 100 ml (7), ryż 200g, sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Jarzynowa 0,4l (9), szynka wieprzowa z pieca 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1), ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9), makaron z kurczakiem i warzywami 200/80/75 (1,3,9), sos pomidorowy 100 ml (1,7), sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Grysikowa 0,4l (1,9), udko z kością z pieca 100g (9), sos koperkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, buraczki gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9), filet rybny z pieca 80g (4), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z marchwi i selera 75g (9), szpinak gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), paszтет drobiowy 50g (1,3,9), serek kanapkowy 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), dżem 40g, szynka konserwowa 60g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta rybna z warzywami 75g (4,9), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), kiełbasa szynkowa 50g (6,9), serek ziołowy 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twarożek ziołowy 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka z indyka 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), kefir 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek śmietankowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).

WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY

	2550	2590	2570	2605	2550
Energia (kcal)	2550	2590	2570	2605	2550
Białko (g)	93	97	96	99	94
Tłuszcze (g)	86	91	89	89	88
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	26	29	27	26	25
Węglowodany (g)	351	346	347	352	346
cukry (g)	49	50	52	36	34
Błonnik (g)	25	26	24	25	25
Sól (g)	5,0	5,0	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 BOGATOBIAŁKOWA od 24.06.-03.07.24r. (część II)

Posiłek	SOBOTA 29.06.24r.	NIEDZIELA 30.06.24r.	PONIEDZIAŁEK 01.07.24r.	WTOREK 02.07.24r.	ŚRODA 03.07.24r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 50g (1,3), polędwica sopocka 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy z ziołami 55g (7), miód 25g, 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), polędwica drobiowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajecznica z zieleciną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (6,9), ketchup 10g, 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), gulasz mięsno-warzywny 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), filet drobiowy z pieca 80g (9), sos śmietanowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, kalafior gotowany z marchewką 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Botwinka z ziemniakami 0,4l (9), kotlet rybny 80g (1,3,4), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, brokuł gotowany, z tartą bułką 150g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), pulpet drobiowo-wieprzowy 80g (1,3,9), sos pomidorowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, fasolka szparagowa 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ryżem 0,4l (9), leczo warzywne z kurczakiem 250g (9), ziemniaki 200g, gruszka pieczona 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), dżem 40g, szynka konserwowa 60g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), kielbasa szynkowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek wiejski 40g (7), szynka z koperkiem 60g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsno-warzywna 60g (9), wędlina drobiowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twaróg 60g (7), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), 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

	2590	2570	2550	2600	2580
Energia (kcal)	2590	2570	2550	2600	2580
Białko (g)	94	95	96	105	100
Tłuszcze (g)	90	88	87	90	89
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	29	27	25	30	27
Węglowodany (g)	351	349	346	343	345
cukry (g)	50	51	36	35	53
Błonnik (g)	25	24	26	25	24
Sól (g)	5,0	5,2	5,3	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.