

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis diety ŁATWOSTRAWNA od 04.06.-13.06.24r. (część I)

Posiłek	WTOREK 04.06.24r.	ŚRODA 05.06.24r.	CZWARTEK 06.06.24r.	PIĄTEK 07.06.24r.	SOBOTA 08.06.24r.
Śniadanie	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), polędwica z indyka 50g (6,9), dżem 30g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Kaszka manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), szynka z koperkiem 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Musli na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka wieprzowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Truskawki 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twaróg 55g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7), polędwica sopocka 40g (6,9), pasztet drobiowo-wieprzowy 40g (1,3,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami 0,4l (9), pieczeń rzymska 80g (1,3,9), sos koperkowy 100 ml (1,7), kasza jęczmienna 200g (1), kalafor gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Jarzynowa 0,4l (9), risotto mięsno-warzywne 200/80/150g, sos pomidorowy 100 ml (1,7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, brokuł gotowany, z tartą bułką 150g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9), filet rybny z pieca 80g (4), sos grecki 150g (9), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l (9), makaron 200g (1,3) z kurczakiem 80g (9), w sosie śmietanowo-szpinakowym (100/75g) (1,7), surówka z marchewki 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowy 50g (1,3,9), serek wiejski 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta rybna 100g (4,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka jarzynowa na jogurcie 200g (7,9), sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z zieleniną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy 50g (7), szynka konserwowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek śmietankowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), kefir 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka drobiowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.

WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY

	WTOREK 04.06.24r.	ŚRODA 05.06.24r.	CZWARTEK 06.06.24r.	PIĄTEK 07.06.24r.	SOBOTA 08.06.24r.
Energia (kcal)	2390	2470	2400	2400	2440
Białko (g)	89	90	89	89	90
Tłuszcze (g)	87	89	87	82	87
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	25	28	26	28	26
Węglowodany (g)	313	325	316	327	324
cukry (g)	47	33	33	48	36
Błonnik (g)	25	24	24	23	24
Sól (g)	5,1	5,2	5,2	5,3	5,1

Sporządziła: Dietetyk mgr inż. Sylwia Łukawa

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA od 04.06.-13.06.24r. (część II)

Posiłek	NIEDZIELA 09.06.24r.	PONIEDZIAŁEK 10.06.24r.	WTOREK 11.06.24r.	ŚRODA 12.06.24r.	CZWARTEK 13.06.24r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta kanapkowa z warzyw i wędliny 100g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Truskawki 100g	Ryż na mleku 0,3l (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 owocowa 0,25l. Banan 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka drobiowa 40g (6,9), pasta mięsno-warzywna 60g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Budyniowa na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7), jajecznica na parze 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Truskawki 100g	Kaszka manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka z koperkiem 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g
Obiad	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy gotowany 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, fasolka szparagowa 150g (6), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Brokułowa 0,4l (9), jaja gotowane 100g (3), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), gulasz z mięsem drobiowym i warzywami 200g (100/75g) (1,7,9), ryż 200g, sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Ziemniaczana 0,4l (9), pulpet mielony 80g (1,3,9), sos pomidorowy 100 ml (1,7), makaron 200g (1,3), szpinak gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Kalafiorowa 0,4l (6,9), gotowana sztuka mięsa wieprzowego 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), kluski na parze 200g (1,3,7), buraczki gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), połędwica z indyka 60g (6,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twarożek z koperkiem 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka ziemniaczana z brokułem 200g (7), sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy z ziołami 50g (7), kielbasa szynkowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowy 75g (1,3,9), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka z indyka 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)	2450	2470	2410	2530	2360
Białko (g)	87	90	88	93	90
Tłuszcze (g)	84	87	86	89	86
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	26	27	30	28	26
Węglowodany (g)	337	332	321	339	311
cukry (g)	52	37	34	32	48
Błonnik (g)	24	24	23	25	23
Sól (g)	5,0	5,0	5,1	5,2	5,0

Sporządziła: Dietetyk mgr inż. Sylwia Łukawa

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta PODSTAWOWA od 04.06.-13.06.24r. (część I)

Posiłek	WTOREK 04.06.24r.	ŚRODA 05.06.24r.	CZWARTEK 06.06.24r.	PIĄTEK 07.06.24r.	SOBOTA 08.06.24r.
Śniadanie	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), polędwica z indyka 50g (6,9), dżem 30g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Kaszka manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), szynka z koperkiem 30g (6,9), rzodkiewka 40g, pomidor 40g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka 100g	Musli na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), salceson ozorkowy 40g (6,9), szynka wieprzowa 40g (6,9), papryka czerwona 40g, ogórek zielony 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Truskawki 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twaróg 55g (7), miód 25g, pomidor 40g, rzodkiewka 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7), polędwica sopocka 40g (6,9), pasztet drobiowo-wieprzowy 40g (1,3,9), ogórek kiszony 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka 100g
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami 0,4l (9), pieczeń rzymska 80g (1,3,9), sos pieczarkowy 100 ml (1,7), kasza jęczmienna 200g (1), buraczki zasmażane 75g, kalańfior gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Jarzynowa 0,4l (9), gołąbek zawijany 250g, sos pomidorowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z selera i jabłka, z zieloną pietruszką 75g (9), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos pieczeniowy 100 ml (1), ziemniaki 200g, modra kapusta 75g, brokuł gotowany, z tartą bułką 75g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Grochowa 0,4l (6,9), filet rybny panierowany 100g (1,3,4), sos grecki 150g (9), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l (9), makaron 200g (1,3) z kurczakiem 80g (9), w sosie śmietanowo-szpinakowym (100/75g) (1,7), surówka z marchewki 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowy 60g (1,3,9), ser żółty 40g (7), ogórek konserwowy 40g, rzodkiewka 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta rybna 100g (4,9), ogórek kiszony 40g, papryka czerwona 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka jarzynowa na jogurcie 200g (7,9), sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z zieleniną 100g (3), papryka czerwona 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), ser topiony 40g (7), szynka konserwowa 60g (6,9), pomidor 40g, rzodkiewka 40g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek śmietankowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), kefir 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka drobiowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2390	2500	2440	2400	2440
Białko (g)	89	92	90	89	90
Tłuszcze (g)	87	90	89	82	87
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	25	28	28	28	26
Węglowodany (g)	313	331	321	327	324
cukry (g)	47	33	33	48	36
Błonnik (g)	27	26	25	26	24
Sól (g)	5,1	5,2	5,2	5,3	5,1

Sporządziła: Dietetyk mgr inż. Sylwia Łukawa

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta PODSTAWOWA od 04.06.-13.06.24r. (część II)

Posiłek	NIEDZIELA 09.06.24r.	PONIEDZIAŁEK 10.06.24r.	WTOREK 11.06.24r.	ŚRODA 12.06.24r.	CZWARTEK 13.06.24r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta kanapkowa z warzyw i wędliny 100g (6,9), pomidor 40g, ogórek konserwowy 40g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Truskawki 100g	Ryż na mleku 0,3l (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 owocowa 0,25l. Banan 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka drobiowa 40g (6,9), pasta mięsno-warzywna 60g (6,9), rzodkiewka 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka 100g	Budyniowa na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7), jajecznica na parze 100g (3), papryka czerwona 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Truskawki 100g	Kaszka manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka z koperkiem 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g
Obiad	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy z pieca 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka Coleslaw 75g, fasolka szparagowa 75g (6), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Brokułowa 0,4l (9), jaja gotowane 100g (3), sos chrzanowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z czerwonej kapusty 75g, marchew gotowana 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), gulasz myśliwski z mięsem drobiowym i kiszonym ogórkiem 200g (100/75g) (1,7,9), ryż 200g, sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Ziemniaczana 0,4l (9), pulpet mielony 80g (1,3,9), sos pomidorowy 100 ml (1,7), makaron 200g (1,3), mizeria z jogurtem 75g (7), szpinak gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Kalafiorowa 0,4l (6,9), pieczona sztuka mięsa wieprzowego 80g (9), sos pieczeniowy 100 ml (1), kluski na parze 200g (1,3,7), kapusta kiszona zasmażana 75g, buraczki gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), polędwica z indyka 60g (6,9), dżem 40g, papryka czerwona 40g, rzodkiewka 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twarożek z koperkiem 100g (7), ogórek zielony 40g, pomidor 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka ziemniaczana z brokułem 200g (7), sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), ser żółty 50g (7), kiełbasa szynkowa 50g (6,9), pomidor 40g, rzodkiewka 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowy 75g (1,3,9), miód 25g, ogórek kiszony 40g, papryka czerwona 40g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka z indyka 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)	2450	2470	2450	2530	2360
Białko (g)	87	90	89	93	90
Tłuszcze (g)	84	87	88	89	86
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	26	27	31	28	26
Węglowodany (g)	337	332	326	339	311
cukry (g)	52	37	34	32	48
Błonnik (g)	27	24	25	25	26
Sól (g)	5,0	5,0	5,3	5,2	5,0

Sporządziła: Dietetyk mgr inż. Sylwia Łukawa

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW od 04.06.-13.06.24r. (część I)

Posiłek	WTOREK 04.06.24r.	ŚRODA 05.06.24r.	CZWARTEK 06.06.24r.	PIĄTEK 07.06.24r.	SOBOTA 08.06.24r.
Śniadanie	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), polędwica z indyka 50g (6,9), serek wiejski 30g (7), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. Truskawki 100g	Kaszka manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 30g (1), bułka grahamka 70g (1) , masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), szynka z koperkiem 30g (6,9), rzodkiewka 40g, pomidor 40g, kakao na mleku b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. Gruszka 100g	Musli na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), salceson ozorkowy 40g (6,9), szynka wieprzowa 40g (6,9), papryka czerwona 40g, ogórek zielony 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. Truskawki 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), twarożek ze szczypiorkiem 100g (7), pomidor 40g, rzodkiewka 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 30g (1), bułka grahamka 70g (1) , masło 20g (7), polędwica sopocka 40g (6,9), pasztet drobiowo-wieprzowy 40g (1,3,9), ogórek kiszony 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. Truskawki 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	Szpinakowa z ziemniakami 0,4l (9), pieczeń rzymska 80g (1,3,9), sos pieczarkowy 100 ml (1,7), kasza jęczmienna 200g (1), buraczki zasmażane 75g, kalafior gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Jarzynowa 0,4l (9), gołąbek zawijany 250g, sos pomidorowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z selera i jabłka, z zieloną pietruszką 75g (9), kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos pieczeniowy 100 ml (1), ziemniaki 200g, modra kapusta 75g, brokuł gotowany, z tartą bułką 75g (1), kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Grochowa 0,4l (6,9), filet rybny panierowany 100g (1,3,4), sos grecki 150g (9), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l (9), makaron 200g (1,3) z kurczakiem 80g (9), w sosie śmietanowo-szpinakowym (100/75g) (1,7), surówka z marchewki 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.
Kolacja	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowy 60g (1,3,9), ser żółty 40g (7), ogórek konserwowy 40g, rzodkiewka 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta rybna 100g (4,9), ogórek kiszony 40g, papryka czerwona 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), sałatka jarzynowa na jogurcie 200g (7,9), sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z zieleniną 100g (3), papryka czerwona 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), ser topiony 40g (7), szynka konserwowa 60g (6,9), pomidor 40g, rzodkiewka 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

	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
Energia (kcal)	2480	2420	2510	2430	2510
Białko (g)	94	90	97	98	90
Tłuszcze (g)	89	90	89	85	87
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	27	30	28	27	20
Węglowodany (g)	326	313	331	319	342
cukry (g)	39	34	32	37	36
Błonnik (g)	28	28	27	26	26
Sól (g)	5,1	5,1	5,1	5,2	5,1

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW od 04.06.-13.06.24r. (część II)

Posiłek	NIEDZIELA 09.06.24r.	PONIEDZIAŁEK 10.06.24r.	WTOREK 11.06.24r.	ŚRODA 12.06.24r.	CZWARTEK 13.06.24r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta kanapkowa z warzyw i wędliny 100g (6,9), pomidor 40g, ogórek konserwowy 40g, kakao na mleku b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. Gruszka 100g	Ryż na mleku 0,3l (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 owocowa b/c 0,25l. Truskawki 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), szynka drobiowa 40g (6,9), pasta mięsno-warzywna 60g (6,9), rzodkiewka 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. Gruszka 100g	Budyniowa na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 30g (1), bułka grahamka 70g (1) , masło 20g (7), jajecznicza na parze 100g (3), papryka czerwona 70g, sałata 10g, kakao na mleku b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. Truskawki 100g	Kaszka manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), szynka z koperkiem 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 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	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy z pieca 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka Coleslaw 75g, fasolka szparagowa 75g (6), kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Brokułowa 0,4l (9), jaja gotowane 100g (3), sos chrzanowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z czerwonej kapusty 75g, kalafior gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), gulasz myśliwski z mięsem drobiowym i kiszonym ogórkiem 200g (100/75g) (1,7,9), ryż 200g, sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Ziemniaczana 0,4l (9), pulpet mielony 80g (1,3,9), sos pomidorowy 100 ml (1,7), makaron 200g (1,3), mizeria z jogurtem 75g (7), szpinak gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Kalafiorowa 0,4l (6,9), pieczona sztuka mięsa wieprzowego 80g (9), sos pieczeniowy 100 ml (1), kluski na parze 200g (1,3,7), kapusta kiszona zasmażana 75g, buraczki gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.
Kolacja	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), polędwica z indyka 50g (6,9), salceson 50g (6,9), papryka czerwona 40g, rzodkiewka 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), twarożek z koperkiem 100g (7), ogórek zielony 40g, pomidor 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), sałatka ziemniaczana z brokułem 200g (7), sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), ser żółty 50g (7), kielbasa szynkowa 50g (6,9), pomidor 40g, rzodkiewka 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowy 50g (1,3,9), szynka konserwowa 50g (6,9), ogórek kiszony 40g, papryka czerwona 40g, 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)	2460	2470	2430	2520	2510
Białko (g)	92	90	98	93	90
Tłuszcze (g)	84	89	88	89	89
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	27	29	30	28	27
Węglowodany (g)	334	328	312	337	338
cukry (g)	37	36	35	36	38
Błonnik (g)	27	27	25	26	26
Sól (g)	5,2	5,0	5,1	5,1	5,0

Sporządziła: Dietetyk mgr inż. Sylwia Łukawa

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU od 04.06.-13.06.24r. (część I)

Posiłek	WTOREK 04.06.24r.	ŚRODA 05.06.24r.	CZWARTEK 06.06.24r.	PIĄTEK 07.06.24r.	SOBOTA 08.06.24r.
Śniadanie	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), polędwica z indyka 50g (6,9), dżem 30g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Kaszka manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 15g (7), pasta z białek jaj 50g (3), szynka z koperkiem 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Musli na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), szynka drobiowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Truskawki 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), twaróg chudy 55g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (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. 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	Szpinakowa z ziemniakami 0,4l (9), pieczeń rzymska drobiowa 80g (1,3,9), sos koperkowy b/śm. 100 ml (1), kasza jęczmienna 200g (1), kalafior gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Jarzynowa 0,4l (9), risotto mięsno-drobiowe 200/80/150g, sos pomidorowy b/śm. 100 ml (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), udko luzowane z pieca b/sk. 80g (9), sos potrawkowy b/śm. 100 ml (1), ziemniaki 200g, brokuł gotowany, z tartą bułką 150g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9), filet rybny z pieca 80g (4), sos grecki 150g (9), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l (9), makaron 200g (1,3) z kurczakiem 80g (9), w sosie jogurtowo-szpinakowym (100/75g) (1,7), surówka z marchewki 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), szynka drobiowa 50g (6,9), serek wiejski lekki 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta rybna 100g (4,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), sałatka jarzynowa na jogurcie 200g (7,9), sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta z białek jaj z zieleciną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serek kanapkowy lekki 50g (7), szynka konserwowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek śmietankowy lekki 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), kefir 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka drobiowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.

WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY

	2480	2420	2530	2410	2505
Energia (kcal)	2480	2420	2530	2410	2505
Białko (g)	92	89	96	89	88
Tłuszcze (g)	84	85	82	86	84
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	25	25	23	22	24
Węglowodany (g)	339	325	352	320	349
cukry (g)	49	35	33	50	37
Błonnik (g)	25	25	24	26	24
Sól (g)	5,1	5,2	5,2	5,3	5,1

Sporządziła: Dietetyk mgr inż. Sylwia Łukawa

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU od 04.06.-13.06.24r. (część II)

Posiłek	NIEDZIELA 09.06.24r.	PONIEDZIAŁEK 10.06.24r.	WTOREK 11.06.24r.	ŚRODA 12.06.24r.	CZWARTEK 13.06.24r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta kanapkowa z warzyw i wędliny 100g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Truskawki 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serdelki drobiowe 120g (9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), szynka drobiowa 40g (6,9), pasta mięsno-warzywna 60g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Budyniowa na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 15g (7), jajecznica z białek jaj na parze 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Truskawki 100g	Kaszka manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), szynka z koperkiem 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g
II śniadanie	Salatka owocowa z jogurtem 200g (7).	Sok warzywny 0,2l.	Budyń 0,2l (7).	Sok pomidorowy 0,2l.	Kisiel 0,3l, biszkopty 50g (1,3).
Obiad	Rosół jarski z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy gotowany 80g (9), sos potrawkowy b/śm. 100 ml (1), ziemniaki 200g, fasolka szparagowa 150g (6), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Brokułowa 0,4l (9), kotlety z białek jaj 100g (3), sos pietruszkowy b/śm. 100 ml (1), ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), gulasz z mięsem drobiowym i warzywami 200g (100/75g) (1,7,9), ryż 200g, sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Ziemniaczana 0,4l (9), pulpet mielony drobiowy 80g (1,3,9), sos pomidorowy b/śm. 100 ml (1), makaron 200g (1,3), szpinak gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Kalafiorowa 0,4l (6,9), filet drobiowy gotowany 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), kluski na parze 200g (1,3,7), buraczki gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), polędwica z indyka 60g (6,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), twarożek chudy z koperkiem 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), sałatka ziemniaczana z brokułem 200g (7), sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serek kanapkowy lekki z ziołami 50g (7), kiełbasa szynkowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta z wędliny i chudego twarogu 75g (6,7,9), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka z indyka 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)	2460	2470	2520	2530	2515
Białko (g)	90	88	93	93	90
Tłuszcze (g)	79	81	84	86	82
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	25	24	26	26	23
Węglowodany (g)	347	349	348	346	355
cukry (g)	53	37	33	35	48
Błonnik (g)	24	24	23	25	23
Sól (g)	5,0	5,0	5,1	5,2	5,0

Sporządziła: Dietetyk mgr inż. Sylwia Łukawa

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO od 04.06.-13.06.24r. (część I)

Posiłek	WTOREK 04.06.24r.	ŚRODA 05.06.24r.	CZWARTEK 06.06.24r.	PIĄTEK 07.06.24r.	SOBOTA 08.06.24r.
Śniadanie	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), polędwica z indyka 50g (6,9), dżem 30g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Kaszka manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), szynka z koperkiem 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Musli na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), szynka wieprzowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Truskawki 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), twaróg 55g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7), polędwica sopocka 40g (6,9), paszтет drobiowo-wieprzowy 40g (1,3,9), 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	Szpinakowa z ziemniakami 0,4l (9), pieczeń rzymska 80g (1,3,9), sos koperkowy 100 ml (1,7), kasza jęczmienna 200g (1), kalfior gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Jarzynowa 0,4l (9), risotto mięsno-warzywne 200/80/150g, sos pomidorowy 100 ml (1,7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, brokuł gotowany, z tartą bułką 150g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9), filet rybny z pieca 80g (4), sos grecki 150g (9), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l (9), makaron 200g (1,3) z kurczakiem 80g (9), w sosie śmietanowo-szpinakowym (100/75g) (1,7), surówka z marchewki 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), paszтет drobiowy 50g (1,3,9), serek wiejski 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta rybna 100g (4,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), sałatka jarzynowa na jogurcie 200g (7,9), sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z zieleniną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy 50g (7), szynka konserwowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek śmietankowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), kefir 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka drobiowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2530	2490	2560	2480	2550
Białko (g)	93	90	95	90	89
Tłuszcze (g)	89	90	89	85	89
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	26	30	27	28	27
Węglowodany (g)	340	330	345	339	349
cukry (g)	50	36	33	50	35
Błonnik (g)	24	25	25	25	24
Sól (g)	5,1	5,1	5,2	5,2	5,1

Sporządziła: Dietetyk mgr inż. Sylwia Łukawa

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO od 04.06.-13.06.24r. (część II)

Posiłek	NIEDZIELA 09.06.24r.	PONIEDZIAŁEK 10.06.24r.	WTOREK 11.06.24r.	ŚRODA 12.06.24r.	CZWARTEK 13.06.24r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta kanapkowa z warzyw i wędliny 100g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Truskawki 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), szynka drobiowa 40g (6,9), pasta mięsno-warzywna 60g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Budyniowa na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7), jajecznicza na parze 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Truskawki 100g	Kaszka manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), szynka z koperkiem 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g
II śniadanie	Salatka owocowa z jogurtem 200g (7).	Sok warzywny 0,2l.	Budyń 0,2l (7).	Sok pomidorowy 0,2l.	Kisiel 0,3l, biszkopty 50g (1,3).
Obiad	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy gotowany 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, fasolka szparagowa 150g (6), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Brokułowa 0,4l (9), jaja gotowane 100g (3), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), gulasz z mięsem drobiowym i warzywami 200g (100/75g) (1,7,9), ryż 200g, sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Ziemniaczana 0,4l (9), pulpet mielony 80g (1,3,9), sos pomidorowy 100 ml (1,7), makaron 200g (1,3), szpinak gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Kalafiorowa 0,4l (6,9), gotowana sztuka mięsa wieprzowego 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), kluski na parze 200g (1,3,7), buraczki gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), polędwica z indyka 60g (6,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), twarożek z koperkiem 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), sałatka ziemniaczana z brokułem 200g (7), sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy z ziołami 50g (7), kiełbasa szynkowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowy 75g (1,3,9), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka z indyka 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	2505	2590	2580	2560
Białko (g)	90	88	93	94	99
Tłuszcze (g)	85	90	88	87	90
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	26	29	30	28	29
Węglowodany (g)	344	336	357	355	339
cukry (g)	52	37	34	34	49
Błonnik (g)	24	25	24	25	26
Sól (g)	5,0	5,1	5,1	5,2	5,1

Sporządziła: Dietetyk mgr inż. Sylwia Łukawa

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta BOGATOBIAŁKOWA od 04.06.-13.06.24r. (część I)

Posiłek	WTOREK 04.06.24r.	ŚRODA 05.06.24r.	CZWARTEK 06.06.24r.	PIĄTEK 07.06.24r.	SOBOTA 08.06.24r.
Śniadanie	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), polędwica z indyka 50g (6,9), dżem 30g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Kaszka manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), szynka z koperkiem 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Musli na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka wieprzowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Truskawki 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twaróg 55g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), polędwica sopocka 40g (6,9), pasztet drobiowo-wieprzowy 40g (1,3,9), 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	Szpinakowa z ziemniakami 0,4l (9), pieczeń rzymska 80g (1,3,9), sos koperkowy 100 ml (1,7), kasza jęczmienna 200g (1), kalfior gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Jarzynowa 0,4l (9), risotto mięsno-warzywne 200/80/150g, sos pomidorowy 100 ml (1,7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, brokuł gotowany, z tartą bułką 150g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9), filet rybny z pieca 80g (4), sos grecki 150g (9), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l (9), makaron 200g (1,3) z kurczakiem 80g (9), w sosie śmietanowo-szpinakowym (100/75g) (1,7), surówka z marchewki 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowy 50g (1,3,9), serek wiejski 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta rybna 100g (4,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka jarzynowa na jogurcie 200g (7,9), sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z zieleniną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy 50g (7), szynka konserwowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek śmietankowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), kefir 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka drobiowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2550	2500	2590	2500	2580
Białko (g)	95	95	99	99	96
Tłuszcze (g)	90	92	89	85	90
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	27	30	28	29	28
Węglowodany (g)	340	323	348	335	347
cukry (g)	50	34	33	51	37
Błonnik (g)	26	24	25	23	24
Sól (g)	5,1	5,3	5,2	5,3	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 04.06.-13.06.24r. (część II)

Posiłek	NIEDZIELA 09.06.24r.	PONIEDZIAŁEK 10.06.24r.	WTOREK 11.06.24r.	ŚRODA 12.06.24r.	CZWARTEK 13.06.24r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta kanapkowa z warzyw i wędliny 100g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Truskawki 100g	Ryż na mleku 0,3l (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 owocowa 0,25l. Banan 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka drobiowa 40g (6,9), pasta mięsno-warzywna 60g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Budyniowa na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7), jajecznica na parze 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Truskawki 100g	Kaszka manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka z koperkiem 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g
II śniadanie	Jogurt naturalny 150g (7).	Kefir 150g (7).	Budyń 0,2l (7).	Jogurt skyr owocowy 150g (7).	Koktajl mleczno-truskawkowy 0,2l (7).
Obiad	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy gotowany 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, fasolka szparagowa 150g (6), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Brokułowa 0,4l (9), jaja gotowane 100g (3), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), gulasz z mięsem drobiowym i warzywami 200g (100/75g) (1,7,9), ryż 200g, sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Ziemniaczana 0,4l (9), pulpet mielony 80g (1,3,9), sos pomidorowy 100 ml (1,7), makaron 200g (1,3), szpinak gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Kalafiorowa 0,4l (6,9), gotowana sztuka mięsa wieprzowego 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), kluski na parze 200g (1,3,7), buraczki gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), połędwica z indyka 60g (6,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twarożek z koperkiem 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka ziemniaczana z brokułem 200g (7), sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy z ziołami 50g (7), kielbasa szynkowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowy 75g (1,3,9), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka z indyka 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

	2540	2545	2610	2600	2590
Energia (kcal)	2540	2545	2610	2600	2590
Białko (g)	96	95	94	105	100
Tłuszcze (g)	86	90	88	89	90
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	27	30	31	28	29
Węglowodany (g)	346	339	361	345	345
cukry (g)	53	37	34	35	50
Błonnik (g)	24	24	23	25	23
Sól (g)	5,0	5,1	5,1	5,3	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.