

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA od 24.07.-02.08.24r. (część I)

Posiłek	ŚRODA 24.07.24r.	CZWARTEK 25.07.24r.	PIĄTEK 26.07.24r.	SOBOTA 27.07.24r.	NIEDZIELA 28.07.24r.
Śniadanie	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy 40g (7), połędwica drobiowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 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), kiełbasa szynkowa 30g (6,9), jajo gotowane 50g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Arbuz 100g	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. Jabłko pieczone 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), miód 25g, szynka wieprzowa 55g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Arbuz 100g
Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9), leczko z cukinią i kurczakiem 300g (6,9), ziemniaki 200g, sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Jarzynowa 0,4l (9), udko z kością z pieca 100g (9), sos koperkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z marchwi i jabłka 75g, fasolka szparagowa 75g (6), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Botwinka z ziemniakami 0,4l (9), filet rybny z pieca 80g (4), sos jogurtowo-ziołowy 100 ml (7), ziemniaki 200g, brokuł gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9), kaszotto mięsno-warzywne 200/100/75g (1,9), buraczki gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy z pieca 80g (9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ryż 200g, bukiet jarzyn gotowanych 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsna z warzywami 60g (9), szynka z koperkiem 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 60g (6,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twarożek z zieleńką 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek grani 50g (7), połędwica z indyka 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), szynka gotowana 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka maślana 50g (1,7), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2460	2510	2410	2525	2410
Białko (g)	87	90	90	88	95
Tłuszcze (g)	87	87	86	89	86
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	27	28	29	28	29
Węglowodany (g)	330	342	320	343	316
cukry (g)	35	47	37	48	35
Błonnik (g)	24	23	25	24	25
Sól (g)	5,1	5,1	5,0	5,0	5,2

Sporządziła: mgr inż. Sylwia Łukawa - dietetyk kliniczny, psychodietetyk.

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 24.07.-02.08.24r. (część II)

Posiłek	PONIEDZIAŁEK 29.07.24r.	WTOREK 30.07.24r.	ŚRODA 31.07.24r.	CZWARTEK 01.08.24r.	PIĄTEK 02.08.24r.
Śniadanie	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), polędwica sopocka 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Ryż na mleku 0,3l (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 owocowa 0,25l. Banan 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7), serek wiejski 50g (7), szynka z indyka 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Arbuz 100g	Zacierka 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 owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	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 ziołowa 0,25l. Banan 100g
Obiad	Ziemniaczana 0,4l (6,9), kluski łyżką kładzione z szynką 300g (1,3,9), marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), bitka wieprzowa duszona w ziołach 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1), ziemniaki 200g, buraczki gotowane z jabłkiem 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Brokułowa z ziemniakami 0,4l (9), makaron 200g (1,3), sos boloński 150 ml (9), sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Grysikowa 0,4l (1,9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, warzywa gotowane, z tartą bułką 150g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l (9), pulpet rybny 80g (1,3,4), sos koperkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z marchwi i selera 75g (9), szpinak gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet 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 rybno-warzywna 75g (4,9), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), kielbasa szynkowa 50g (6,9), serek śmietankowy 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), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek śmietankowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	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)	36	46	47	33	32
Błonnik (g)	23	23	22	24	23
Sól (g)	4,9	4,9	5,0	5,0	5,1

Sporządziła: mgr inż. Sylwia Łukawa - dietetyk kliniczny, psychodietetyk.

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 24.07.-02.08.24r. (część I)

Posiłek	ŚRODA 24.07.24r.	CZWARTEK 25.07.24r.	PIĄTEK 26.07.24r.	SOBOTA 27.07.24r.	NIEDZIELA 28.07.24r.
Śniadanie	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7) , pieczywo pszenno-żytnie 30g (1) , bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7) , ser topiony 40g (7) , połędwica drobiowa 40g (6,9) , ogórek zielony 40g, papryka czerwona 40g, kakao na mleku 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) , kiełbasa szynkowa 30g (6,9) , jajo gotowane 50g (3) , rzodkiewka 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Arbuz 100g	Manna na mleku 0,3l (1,7) , pieczywo pszenno-żytnie 100g (1) , masło 20g (7) , jajecznicza na parze 100g (3) , ogórek kiszony 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7) , pieczywo pszenno-żytnie 30g (1) , bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7) , miód 25g, szynka wieprzowa 55g (6,9) , pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7) , pieczywo pszenno-żytnie 100g (1) , masło 20g (7) , serdelki drobiowe 120g (9) , musztarda 10g (10) , ogórek zielony 40g, rzodkiewka 40g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Arbuz 100g
Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9) , fasolka po bretońsku 300g (6,9) , ziemniaki 200g, sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Jarzynowa 0,4l (9) , udko z kością z pieca 100g (9) , sos koperkowy 100 ml (1,7) , ziemniaki 200g, surówka z marchwi i jabłka 75g, fasolka szparagowa 75g (6) , kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Botwinka z ziemniakami 0,4l (9) , filet rybny panierowany, z pieca 100g (1,3,4) , sos jogurtowo-ziołowy 100 ml (7) , ziemniaki 200g, surówka z kiszzonej kapusty 75g, brokuł gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9) , kaszotto mięsno-warzywne 200/100/75g (1,9) , buraczki gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9) , filet drobiowy, panierowany 100g (1,3,9) , sos pietruszkowy 100 ml (1,7) , ryż 200g, surówka z czerwonej kapusty 75g, bukiet jarzyn gotowanych 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1) , masło 20g (7) , pasta mięsna z warzywami 60g (9) , szynka z koperkiem 40g (6,9) , pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1) , masło 20g (7) , pasztet drobiowo-wieprzowy 60g (6,9) , dżem 40g, ogórek konserwowy 40g, papryka czerwona 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1) , masło 20g (7) , twarożek z zieleciną 100g (7) , rzodkiewka 40g, papryka czerwona 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1) , masło 20g (7) , ser żółty 50g (7) , połędwica z indyka 50g (6,9) , ogórek konserwowy 40g, papryka czerwona 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1) , masło 20g (7) , jajo gotowane 50g (3) , salceson 50g (6,9) , pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka maślana 50g (1,7) , skyr owocowy 150g (7) .	Bułka pszenna 50g (1) , masło 10g (7) , serek kanapkowy 20g (7) , pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1) , jogurt naturalny 150g (7) .	Bułka maślana 50g (1,7) , jogurt owocowy 150g (7) .	Rogal 50g (1) , skyr owocowy 150g (7) .
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2490	2510	2410	2525	2450
Białko (g)	87	90	90	88	95
Tłuszcze (g)	89	87	86	89	89
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	29	28	29	28	30
Węglowodany (g)	335	342	320	343	318
cukry (g)	35	47	37	48	35
Błonnik (g)	24	23	25	24	25
Sól (g)	5,3	5,1	5,0	5,0	5,3

Sporządziła: mgr inż. Sylwia Łukawa - dietetyk kliniczny, psychodietetyk.

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 24.07.-02.08.24r. (część II)

Posiłek	PONIEDZIAŁEK 29.07.24r.	WTOREK 30.07.24r.	ŚRODA 31.07.24r.	CZWARTEK 01.08.24r.	PIĄTEK 02.08.24r.
Śniadanie	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7) , pieczywo pszenno-żytnie 100g (1) , masło 20g (7) , połędwica sopocka 80g (6,9) , rzodkiewka 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko 100g	Ryż na mleku 0,3l (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 owocowa 0,25l. Banan 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7) , pieczywo pszenno-żytnie 30g (1) , bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7) , serek wiejski 50g (7) , salceson ozorkowy 30g (6,9) , ogórek konserwowy 40g, pomidor 40g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Arbuz 100g	Zacierka 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 owocowa 0,25l. Jabłko 100g	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 ziołowa 0,25l. Banan 100g
Obiad	Grochówka 0,4l (6,9) , kluski łyżką kładzione z szynką 300g (1,3,9) , surówka bułgarska 75g, marchew gotowana 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9) , bitka wieprzowa duszona w ziołach 80g (9) , sos potrawkowy 100 ml (1) , ziemniaki 200g, sałatka z zielonego ogórka 75g, buraczki gotowane z jabłkiem 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Brokułowa z ziemniakami 0,4l (9) , makaron 200g (1,3) , sos boloński 150 ml (9) , sałata z jogurtem 75g (7) , kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Grysikowa 0,4l (1,9) , udko luzowane z pieca 80g (9) , sos cytrynowy 100 ml (1,7) , ziemniaki 200g, Colesław z zieloną pietruszką 75g, warzywa gotowane, z tartą bułką 75g (1) , kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l (9) , pulpet rybny 80g (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 rybno-warzywna 75g (4,9) , miód 25g, papryka czerwona 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1) , masło 20g (7) , kiełbasa 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) , jogurt naturalny 150g (7) .	Bułka pszenna 50g (1) , masło 10g (7) , serek śmietankowy 20g (7) , pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1) , jogurt owocowy 150g (7) .
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	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)	36	46	47	33	32
Błonnik (g)	23	23	24	24	24
Sól (g)	4,9	4,9	5,1	5,0	5,2

Sporządziła: mgr inż. Sylwia Łukawa - dietetyk kliniczny, psychodietetyk.

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 24.07.-02.08.24r. (część I)

Posiłek	ŚRODA 24.07.24r.	CZWARTEK 25.07.24r.	PIĄTEK 26.07.24r.	SOBOTA 27.07.24r.	NIEDZIELA 28.07.24r.
Śniadanie	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7) , pieczywo graham 30g (1) , bułka grahamka 70g (1) , masło 20g (7) , ser topiony 40g (7) , połędwica drobiowa 40g (6,9) , ogórek zielony 40g, papryka czerwona 40g, kakao na mleku b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. Arbuz 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7) , pieczywo graham 100g (1) , masło 20g (7) , kiełbasa szynkowa 30g (6,9) , jajo gotowane 50g (3) , rzodkiewka 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. Jabłko 100g	Manna na mleku 0,3l (1,7) , pieczywo graham 100g (1) , masło 20g (7) , jajecznicza na parze 100g (3) , ogórek kiszony 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. Arbuz 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7) , pieczywo graham 30g (1) , bułka grahamka 70g (1) , masło 20g (7) , szynka wieprzowa 80g (6,9) , pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. Jabłko 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7) , pieczywo graham 100g (1) , masło 20g (7) , serdelki drobiowe 120g (9) , musztarda 10g (10) , ogórek zielony 40g, rzodkiewka 40g, kakao na mleku b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. Arbuz 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	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9) , fasolka po bretońsku 300g (6,9) , ziemniaki 200g, sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Jarzynowa 0,4l (9) , udko z kością z pieca 100g (9) , sos koperkowy 100 ml (1,7) , ziemniaki 200g, surówka z marchwi i jabłka 75g, fasolka szparagowa 75g (6) , kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l..	Botwinka z ziemniakami 0,4l (9) , filet rybny panierowany, z pieca 100g (1,3,4) , sos jogurtowo-ziołowy 100 ml (7) , ziemniaki 200g, surówka z kiszonej kapusty 75g, brokuł gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9) , kaszotto mięsno-warzywne 200/100/75g (1,9) , buraczki gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9) , filet drobiowy, panierowany 100g (1,3,9) , sos pietruszkowy 100 ml (1,7) , ryż 200g, surówka z czerwonej kapusty 75g, bukiet jarzyn gotowanych 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.
Kolacja	Pieczywo graham 100g (1) , masło 20g (7) , pasta mięsna z warzywami 60g (9) , szynka z koperkiem 40g (6,9) , pomidor 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1) , masło 20g (7) , pasztet drobiowo-wieprzowy 60g (6,9) , szynka z indyka 40g (6,9) , ogórek konserwowy 40g, papryka czerwona 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1) , masło 20g (7) , twarożek z zielenią 100g (7) , rzodkiewka 40g, papryka czerwona 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1) , masło 20g (7) , ser żółty 50g (7) , połędwica z indyka 50g (6,9) , ogórek konserwowy 40g, papryka czerwona 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1) , masło 20g (7) , jajo gotowane 50g (3) , salceson 50g (6,9) , pomidor 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka grahamka 70g (1) , skyr owocowy b/c 150g (7) .	Wafle ryżowe 40g, jogurt naturalny 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, skyr owocowy b/c 150g (7) .

WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY

	2480	2500	2510	2530	2520
Energia (kcal)					
Białko (g)	91	90	95	97	98
Tłuszcze (g)	86	88	88	85	87
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	26	28	30	28	30
Węglowodany (g)	336	337	335	345	334
cukry (g)	36	39	37	35	36
Błonnik (g)	24	25	25	26	25
Sól (g)	5,3	5,0	5,2	5,0	5,3

Sporządziła: mgr inż. Sylwia Łukawa - dietetyk kliniczny, psychodietetyk.

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 PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW od 24.07.-02.08.24r. (część II)

Posiłek	PONIEDZIAŁEK 29.07.24r.	WTOREK 30.07.24r.	ŚRODA 31.07.24r.	CZWARTEK 01.08.24r.	PIĄTEK 02.08.24r.
Śniadanie	Makaron 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 ziołowa b/c 0,25l. Jabłko 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z zieleciną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. Arbuz 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 30g (1), (1), bułka grahamka 70g (1), masło 20g (7), serek wiejski 50g (7), salceson ozorkowy 30g (6,9), ogórek konserwowy 40g, pomidor 40g, kakao na mleku b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. Jabłko 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (6,9), musztarda 10g (10), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. Arbuz 100g	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), jajecznica na parze 100g (3), ogórek zielony 40g, papryka czerwona 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. Jabłko 100g
II śniadanie	Sałatka owocowa z jogurtem b/c 200g (7).	Budyń b/c 0,2l (7).	Sok warzywny 0,2l.	Sok pomidorowy 0,2l.	Kisiel b/c 0,3l.
Obiad	Grochówka 0,4l (6,9), filet rybny z pieca 80g (4), sos śmietanowy 100 ml (1), ziemniaki 200g, surówka bułgarska 75g, brokuł gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), bitka wieprzowa duszona w ziołach 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1), ziemniaki 200g, sałatka z zielonego ogórka 75g, buraczki gotowane z jabłkiem 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Brokułowa z ziemniakami 0,4l (9), makaron 200g (1,3), sos boloński 150 ml (9), sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Grycikowa 0,4l (1,9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, Colesław z zieloną pietruszką 75g, warzywa gotowane, z tartą bułką 75g (1), kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l (9), pulpet rybny 80g (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), ser topiony 40g (7), szynka konserwowa 60g (6,9), rzodkiewka 40g, papryka czerwona 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta rybno-warzywna 60g (4,9), połudwica drobiowa 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), 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, skyr owocowy b/c 150g (7).	Bułka grahamka 70g (1), masło 10g (7), szynka z indyka 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.

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: mgr inż. Sylwia Łukawa - dietetyk kliniczny, psychodietetyk.

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 24.07.-02.08.24r. (część I)

Posiłek	ŚRODA 24.07.24r.	CZWARTEK 25.07.24r.	PIĄTEK 26.07.24r.	SOBOTA 27.07.24r.	NIEDZIELA 28.07.24r.
Śniadanie	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 15g (7), serek kanapkowy lekki 40g (7), połędwica drobiowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 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), kiełbasa szynkowa 30g (6,9), pasta z białek jaj 50g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Arbuz 100g	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. Jabłko pieczone 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 15g (7), miód 25g, szynka wieprzowa 55g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serdelki drobiowe 120g (9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Arbuz 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	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9), leczo z cukinią i kurczakiem 300g (6,9), ziemniaki 200g, sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Jarzynowa 0,4l (9), udko z kością z pieca (b/sk) 100g (9), sos koperkowy b/śm. 100 ml (1), ziemniaki 200g, surówka z marchwi i jabłka 75g, fasolka szparagowa 75g (6), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Botwinka z ziemniakami 0,4l (9), filet rybny z pieca 80g (4), sos jogurtowo-ziołowy 100 ml (7), ziemniaki 200g, brokuł gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9), kaszotto drobiowo-warzywne 200/100/75g (1,9), buraczki gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół jarski z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy z pieca 80g (9), sos pietruszkowy b/śm. 100 ml (1), ryż 200g, bukiet jarzyn gotowanych 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta drobiowa z warzywami 60g (9), szynka z koperkiem 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), szynka z indyka 60g (6,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), twarożek chudy z zieleciną 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serek grani lekki 50g (7), połędwica z indyka 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), dżem 40g (7), szynka gotowana 60g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka maślana 50g (1,7), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2520	2515	2500	2510	2495
Białko (g)	88	89	93	90	90
Tłuszcze (g)	84	85	80	79	81
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	22	23	24	24	25
Węglowodany (g)	353	349	352	360	350
cukry (g)	36	48	47	50	50
Błonnik (g)	25	24	25	24	25
Sól (g)	5,2	5,1	5,3	5,2	5,2

Sporządziła: mgr inż. Sylwia Łukawa - dietetyk kliniczny, psychodietetyk.

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 24.07.-02.08.24r. (część II)

Posiłek	PONIEDZIAŁEK 29.07.24r.	WTOREK 30.07.24r.	ŚRODA 31.07.24r.	CZWARTEK 01.08.24r.	PIĄTEK 02.08.24r.
Śniadanie	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), połudwica sopočka 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Ryż na mleku 0,3l (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. Banan 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 15g (7), serek wiejski lekki 50g (7), szynka z indyka 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Arbuz 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serdelki drobiowe 120g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), jajecznica z białek jaj na parze 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g
II śniadanie	Salatka owocowa z jogurtem 200g (7).	Budyń 0,2l (7).	Sok warzywny 0,2l.	Sok pomidorowy 0,2l.	Kisiel 0,3l, biszkopty 50g (1,3).
Obiad	Ziemniaczana 0,4l (6,9), kluski łyżką kładzione z szynką 300g (1,3,9), marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), filet drobiowy duszony w ziołach 80g (9), sos potrawkowy b/śm. 100 ml (1), ziemniaki 200g, buraczki gotowane z jabłkiem 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Brokułowa z ziemniakami 0,4l (9), makaron 200g (1,3), sos boloński 150 ml (9), sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Grysikowa jarska 0,4l (1,9), udko luzowane z pieca b/sk. 80g (9), sos cytrynowy b/śm. 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, warzywa gotowane, z tartą bułką 150g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l (9), pulpet rybny 80g (1,3,4), sos koperkowy b/śm. 100 ml (1), ziemniaki 200g, surówka z marchwi i selera 75g (9), szpinak gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), szynka z koperkiem 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 rybno-warzywna 75g (4,9), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), kielbasa szynkowa 50g (6,9), serek śmietankowy lekki 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), twarożek chudy 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), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek śmietankowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	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)	36	49	50	34	22
Błonnik (g)	23	23	22	24	22
Sól (g)	5,0	5,0	5,1	5,0	5,2

Sporządziła: mgr inż. Sylwia Łukawa - dietetyk kliniczny, psychodietetyk.

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 24.07.-02.08.24r. (część I)

Posiłek	ŚRODA 24.07.24r.	CZWARTEK 25.07.24r.	PIĄTEK 26.07.24r.	SOBOTA 27.07.24r.	NIEDZIELA 28.07.24r.
Śniadanie	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy 40g (7), połędwica drobiowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 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), kiełbasa szynkowa 30g (6,9), jajo gotowane 50g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Arbuz 100g	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. Jabłko pieczone 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), miód 25g, szynka wieprzowa 55g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Arbuz 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	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9), leczo z cukinią i kurczakiem 300g (6,9), ziemniaki 200g, sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Jarzynowa 0,4l (9), udko z kością z pieca 100g (9), sos koperkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z marchwi i jabłka 75g, fasolka szparagowa 75g (6), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Botwinka z ziemniakami 0,4l (9), filet rybny z pieca 80g (4), sos jogurtowo-ziołowy 100 ml (7), ziemniaki 200g, brokuł gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9), kaszotto mięsno-warzywne 200/100/75g (1,9), buraczki gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy z pieca 80g (9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ryż 200g, bukiet jarzyn gotowanych 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsna z warzywami 60g (9), szynka z koperkiem 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 60g (6,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), twarożek z zieleciną 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serek grani 50g (7), połędwica z indyka 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), szynka gotowana 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka maślana 50g (1,7), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2520	2515	2500	2510	2495
Białko (g)	88	89	93	90	90
Tłuszcze (g)	84	85	80	79	81
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	22	23	24	24	25
Węglowodany (g)	353	349	352	360	350
cukry (g)	36	46	35	50	37
Błonnik (g)	25	24	25	24	25
Sól (g)	5,2	5,1	5,3	5,2	5,2

Sporządziła: mgr inż. Sylwia Łukawa - dietetyk kliniczny, psychodietetyk.

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 24.07.-02.08.24r. (część II)

Posiłek	PONIEDZIAŁEK 29.07.24r.	WTOREK 30.07.24r.	ŚRODA 31.07.24r.	CZWARTEK 01.08.24r.	PIĄTEK 02.08.24r.
Śniadanie	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), połudwica sopočka 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z zieleciną 100g (3), 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 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7), serek wiejski 50g (7), szynka z indyka 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Arbuz 100g	Zacierka 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 owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	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 ziołowa 0,25l. Banan 100g
II śniadanie	Salatka owocowa z jogurtem 200g (7).	Budyń 0,2l (7).	Sok warzywny 0,2l.	Sok pomidorowy 0,2l.	Kisiel 0,3l, biszkopty 50g (1,3).
Obiad	Ziemniaczana 0,4l (6,9), kluski łyżką kładzione z szynką 300g (1,3,9), marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), bitka wieprzowa duszona w ziołach 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1), ziemniaki 200g, buraczki gotowane z jabłkiem 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Brokułowa z ziemniakami 0,4l (9), makaron 200g (1,3), sos boloński 150 ml (9), sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Grycikowa 0,4l (1,9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, warzywa gotowane, z tartą bułką 150g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l (9), pulpet rybny 80g (1,3,4), sos koperkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z marchwi i selera 75g (9), szpinak gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasztet 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 rybno-warzywna 75g (4,9), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), kielbasa szynkowa 50g (6,9), serek śmietankowy 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), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek śmietankowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	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)	39	49	50	34	22
Błonnik (g)	23	23	22	24	22
Sól (g)	5,0	5,0	5,1	5,0	5,2

Sporządziła: mgr inż. Sylwia Łukawa - dietetyk kliniczny, psychodietetyk.

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis diety BOGATOBIAŁKOWA od 24.07.-02.08.24r. (część I)

Posiłek	ŚRODA 24.07.24r.	CZWARTEK 25.07.24r.	PIĄTEK 26.07.24r.	SOBOTA 27.07.24r.	NIEDZIELA 28.07.24r.
Śniadanie	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7) , pieczywo pszenno-żytnie 30g (1) , bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7) , serek kanapkowy 40g (7) , połędwica drobiowa 40g (6,9) , pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 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) , kiełbasa szynkowa 30g (6,9) , jajo gotowane 50g (3) , pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Arbuz 100g	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. Jabłko pieczone 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7) , pieczywo pszenno-żytnie 30g (1) , bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7) , miód 25g, szynka wieprzowa 55g (6,9) , pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7) , pieczywo pszenno-żytnie 100g (1) , masło 20g (7) , serdelki drobiowe 120g (9) , ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Arbuz 100g
II śniadanie	Budyń 0,2l (7) .	Jogurt naturalny 150g (7) .	Koktajl mleczno-truskawkowy 0,2l (7) .	Serek homogenizowany 150g (7) .	Kakao na mleku 0,25l (1,7) , biszkopty 50g (1,3) .
Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9) , leczo z cukinią i kurczakiem 300g (6,9) , ziemniaki 200g, sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Jarzynowa 0,4l (9) , udko z kością z pieca 100g (9) , sos koperkowy 100 ml (1,7) , ziemniaki 200g, surówka z marchwi i jabłka 75g, fasolka szparagowa 75g (6) , kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Botwinka z ziemniakami 0,4l (9) , filet rybny z pieca 80g (4) , sos jogurtowo-ziołowy 100 ml (7) , ziemniaki 200g, brokuł gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9) , kaszotto mięsno-warzywne 200/100/75g (1,9) , buraczki gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9) , filet drobiowy z pieca 80g (9) , sos pietruszkowy 100 ml (1,7) , ryż 200g, bukiet jarzyn gotowanych 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1) , masło 20g (7) , pasta mięsna z warzywami 60g (9) , szynka z koperkiem 40g (6,9) , pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1) , masło 20g (7) , pasztet drobiowo-wieprzowy 60g (6,9) , dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1) , masło 20g (7) , twarożek z zieleciną 100g (7) , pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1) , masło 20g (7) , serek grani 50g (7) , połędwica z indyka 50g (6,9) , pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1) , masło 20g (7) , jajo gotowane 50g (3) , szynka gotowana 50g (6,9) , pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka maślana 50g (1,7) , skyr owocowy 150g (7) .	Bułka pszenna 50g (1) , masło 10g (7) , serek kanapkowy 20g (7) , pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1) , jogurt naturalny 150g (7) .	Bułka maślana 50g (1,7) , jogurt owocowy 150g (7) .	Rogal 50g (1) , skyr owocowy 150g (7) .
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2550	2580	2590	2595	2590
Białko (g)	96	95	96	100	105
Tłuszcze (g)	88	89	88	87	90
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	27	29	30	28	30
Węglowodany (g)	344	350	354	353	340
cukry (g)	36	49	37	50	36
Błonnik (g)	24	25	25	24	26
Sól (g)	5,1	5,2	5,0	5,1	5,2

Sporządziła: mgr inż. Sylwia Łukawa - dietetyk kliniczny, psychodietetyk.

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 24.07.-02.08.24r. (część II)

Posiłek	PONIEDZIAŁEK 29.07.24r.	WTOREK 30.07.24r.	ŚRODA 31.07.24r.	CZWARTEK 01.08.24r.	PIĄTEK 02.08.24r.
Śniadanie	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), połędwica sopocka 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Ryż na mleku 0,3l (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 owocowa 0,25l. Banan 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7), serek wiejski 50g (7), szynka z indyka 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Arbuz 100g	Zacierka 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 owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	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 ziołowa 0,25l. Banan 100g
II śniadanie	Jogurt naturalny 150g (7).	Budyń 0,2l (7).	Jogurt owocowy 150g (7).	Koktajl mleczno-truskawkowy 0,2l (7).	Skyr owocowy 150g (7).
Obiad	Ziemniaczana 0,4l (6,9), kluski łyżką kładzione z szynką 300g (1,3,9), marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), bitka wieprzowa duszona w ziołach 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1), ziemniaki 200g, buraczki gotowane z jabłkiem 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Brokułowa z ziemniakami 0,4l (9), makaron 200g (1,3), sos boloński 150 ml (9), sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Grycikowa 0,4l (1,9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, warzywa gotowane, z tartą bułką 150g (1), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l (9), pulpet rybny 80g (1,3,4), sos koperkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z marchwi i selera 75g (9), szpinak gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), 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 rybno-warzywna 75g (4,9), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), kielbasa szynkowa 50g (6,9), serek śmietankowy 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), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek śmietankowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).

WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY

	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: mgr inż. Sylwia Łukawa - dietetyk kliniczny, psychodietetyk.

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.