

**OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta BOGATOBIAŁKOWA od 13.08.-22.08.24r. (część I)**

| Posiłek              | WTOREK 13.08.24r.  | ŚRODA 14.08.24r.   | CZWARTEK 15.08.24r.  | PIĄTEK 16.08.24r.   | SOBOTA 17.08.24r.   |
|----------------------|--|--|--|---|---|
| <b>Śniadanie</b>     | Makaron na mleku 0,3l <b>(1,3,7)</b> ,<br>pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> ,<br>masło 20g <b>(7)</b> ,<br>serdelki drobiowe 120g <b>(9)</b> ,<br>ketchup 10g,<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>kawa zbożowa z mlekiem 0,25l <b>(1,7)</b><br>/ herbata owocowa 0,25l.<br><br><b>Jabłko pieczone 100g</b> | Manna na mleku 0,3l <b>(1,7)</b> ,<br>pieczywo pszenno-żytnie 30g <b>(1)</b> ,<br><b>bułka pszenna 70g (1)</b> ,<br>masło 20g <b>(7)</b> ,<br>jajo gotowane 50g <b>(3)</b> ,<br>kielbasa szynkowa 30g <b>(6,9)</b> ,<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br><b>kakao na mleku 0,25l (1,7)</b> /<br>herbata ziołowa 0,25l.<br><b>Banan 100g</b> | Zacierka na mleku 0,3l <b>(1,3,7)</b> ,<br>pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> ,<br>masło 20g <b>(7)</b> ,<br>szynka z indyka 30g <b>(6,9)</b> ,<br>serek śmietankowy 50g <b>(7)</b> ,<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>kawa zbożowa z mlekiem 0,25l <b>(1,7)</b><br>/ herbata owocowa 0,25l.<br><br><b>Arbuz 100g</b> | Kasza jęczmienna na mleku 0,3l <b>(1,7)</b> ,<br>pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> ,<br>masło 20g <b>(7)</b> ,<br>jajecznicza na parze, z zieleniną 100g <b>(3)</b> ,<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>kawa zbożowa z mlekiem 0,25l <b>(1,7)</b> /<br>herbata ziołowa 0,25l.<br><b>Jabłko pieczone 100g</b> | Płatki kukurydziane na mleku 0,3l <b>(7)</b> ,<br>pieczywo pszenno-żytnie 30g <b>(1)</b> ,<br><b>bułka pszenna 70g (1)</b> ,<br>masło 20g <b>(7)</b> ,<br>szynka z koperkiem 80g <b>(6,9)</b> ,<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>kawa zbożowa z mlekiem 0,25l <b>(1,7)</b> /<br>herbata owocowa 0,25l.<br><br><b>Banan 100g</b> |
| <b>II śniadanie</b>  | Budyń 0,2l <b>(7)</b> .  | Jogurt naturalny 150g <b>(7)</b> .   | Koktajl mleczno-truskawkowy 0,2l <b>(7)</b> .  | Serek homogenizowany 150g <b>(7)</b> .  | Kakao na mleku 0,25l <b>(1,7)</b> ,<br>biszkopty 50g <b>(1,3)</b> .   |
| <b>Obiad</b>         | Szpinakowa z ryżem 0,4l <b>(9)</b> ,<br>kotlet mielony z pieca 80g <b>(1,3,9)</b> ,<br>sos koperkowy 100 ml <b>(1,7)</b> ,<br>ziemniaki 200g,<br>buraczki gotowane 150g,<br>kompot z owoców mrożonych 0,25l.   | Koperkowa z ziemniakami 0,4l <b>(9)</b> ,<br>kasztotto z mięsem drobiowym i<br>warzywami 200/80/75g<br><b>(1,9)</b> ,<br>sałata z jogurtem naturalnym 75g<br><b>(7)</b> ,<br>kompot z owoców mrożonych 0,25l.  | Jarzynowa 0,4l <b>(9)</b> ,<br>udko luzowane z pieca 80g <b>(9)</b> ,<br>sos pietruszkowy 100 ml <b>(1,7)</b> ,<br>ziemniaki 200g,<br>sałata gotowany z marchewką<br>150g,<br>kompot z owoców mrożonych 0,25l.   | Pomidorowa z makaronem 0,4l<br><b>(1,3,9)</b> ,<br>filet rybny z pieca 80g <b>(4)</b> ,<br>sos jogurtowo-ziołowy 100 ml <b>(7)</b> ,<br>ziemniaki 200g,<br>brokuł gotowany 150g,<br>kompot z owoców mrożonych 0,25l.  | Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l <b>(9)</b> ,<br>makaron 200g <b>(1,3)</b><br>sos boloński 150 ml <b>(1,9)</b> ,<br>cukinia z pieca 75g,<br>kompot z owoców mrożonych 0,25l.  |
| <b>Kolacja</b>       | Pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> ,<br>masło 20g <b>(7)</b> ,<br>pasztet drobiowo-wieprzowy 50g<br><b>(1,3,9)</b> ,<br>szynka konserwowa 50g <b>(7)</b> ,<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>herbata 0,25l.  | Pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> ,<br>masło 20g <b>(7)</b> ,<br>dżem 40g,<br>połędwica drobiowa 60g <b>(6,9)</b> ,<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>herbata 0,25l.  | Pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> ,<br>masło 20g <b>(7)</b> ,<br>sałatka ryżowa z warzywami 120g<br><b>(7,9)</b> , szynka wieprzowa 60g <b>(6,9)</b> ,<br>herbata 0,25l.   | Pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> ,<br>masło 20g <b>(7)</b> ,<br>twaróg 75g <b>(7)</b> ,<br>miód 25g,<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>herbata 0,25l.   | Pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> ,<br>masło 20g <b>(7)</b> ,<br>serek wiejski 50g <b>(7)</b> ,<br>szynka gotowana 50g <b>(6,9)</b> ,<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>herbata 0,25l.   |
| <b>Posiłek nocny</b> | Rogal 50g <b>(1)</b> ,<br>jogurt owocowy 150g <b>(7)</b> .   | Bułka maślana 50g <b>(1,7)</b> ,<br>skyr owocowy 150g <b>(7)</b> .   | Bułka pszenna 50g <b>(1)</b> , masło 10g<br><b>(7)</b> , serek śmietankowy 20g <b>(7)</b> ,<br>pomidor 20g, sałata 5g.   | Rogal 50g <b>(1)</b> ,<br>jogurt naturalny 150g <b>(7)</b> .  | Bułka pszenna 50g <b>(1)</b> , masło 10g <b>(7)</b> ,<br>szynka drobiowa 20g <b>(6,9)</b> ,<br>pomidor 20g, sałata 5g.  |

**WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY**

|                                  |      |      |      |      |      |
|----------------------------------|------|------|------|------|------|
| Energia (kcal)                   | 2580 | 2570 | 2540 | 2590 | 2580 |
| Białko (g)                       | 96   | 94   | 96   | 100  | 105  |
| Tłuszcze (g)                     | 90   | 89   | 87   | 86   | 87   |
| Nasycone kwasy<br>tłuszczowe (g) | 29   | 29   | 25   | 24   | 24   |
| Węglowodany (g)                  | 347  | 348  | 344  | 354  | 344  |
| cukry (g)                        | 35   | 51   | 37   | 49   | 54   |
| Błonnik (g)                      | 26   | 24   | 26   | 25   | 25   |
| Sól (g)                          | 5,3  | 5,2  | 5,0  | 5,3  | 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 BOGATOBIAŁKOWA od 13.08.-22.08.24r. (część II)**

| Posiłek                        | NIEDZIELA 18.08.24r.  | PONIEDZIAŁEK 19.08.24r.   | WTOREK 20.08.24r.   | ŚRODA 21.08.24r.  | CZWARTEK 22.08.24r.   |
|--------------------------------|---|---|---|---|---|
| <b>Śniadanie</b>               | Owsianka na mleku 0,3l (1,7),<br>pieczywo pszenno-żytnie 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>połędwica sopocka 30g (6,9),<br>jajo gotowane 50g (3),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br><b>kakao na mleku 0,25l (1,7)/</b><br>herbata ziołowa 0,25l.<br><b>Arbuz 100g</b> | Ryż na mleku 0,3l (7),<br>pieczywo pszenno-żytnie 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>serdelki drobiowe 120g (9),<br>ketchup 10g,<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)<br>/ herbata owocowa 0,25l.<br><b>Jabłko pieczone 100g</b> | Makaron na mleku 0,3l (1,3,7),<br>pieczywo pszenno-żytnie 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>serek wiejski 40g (7),<br>dżem 40g,<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)<br>/ herbata ziołowa 0,25l.<br><b>Banan 100g</b> | Manna na mleku 0,3l (1,7),<br>pieczywo pszenno-żytnie 30g (1),<br><b>bułka pszenna 70g (1),</b><br>masło 20g (7),<br>pasta jajeczna z koperkiem 100g (3),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br><b>kakao na mleku 0,25l (1,7) /</b><br>herbata owocowa 0,25l.<br><b>Arbuz 100g</b> | Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7),<br>pieczywo pszenno-żytnie 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>szynka z koperkiem 55g (6,9),<br>miód 25g,<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) /<br>herbata ziołowa 0,25l.<br><b>Jabłko pieczone 100g</b> |
| <b>II śniadanie</b>            | Jogurt naturalny 150g (7).  | Budyń 0,2l (7).   | Jogurt owocowy 150g (7).  | Koktajl mleczno-truskawkowy 0,2l (7).   | Skyr owocowy 150g (7).  |
| <b>Obiad</b>                   | Grysikowa 0,4l (1,9),<br>filet drobiowy z pieca 80g (9),<br>sos potrawkowy 100 ml (1,7),<br>ryż 200g,<br>fasolka szparagowa 150g (6),<br>kompot z owoców mrożonych 0,25l.   | Botwinka z ziemniakami 0,4l (9),<br>jaja gotowane 100g (3),<br>sos koperkowy 100 ml (1,7),<br>ziemniaki 200g,<br>marchew gotowana 150g,<br>kompot z owoców mrożonych 0,25l.   | Brokułowa z ziemniakami 0,4l (9),<br>gulasz wieprzowy 150g (1,7,9),<br>kasza jęczmienna 200g (1),<br>sałatka z buraczków gotowanych i<br>jabłka 150g,<br>kompot z owoców mrożonych 0,25l.   | Ziemniaczana 0,4l (9),<br>pulpet mięsno-ryżowy 80g (1,3,9),<br>sos pomidorowy 100 ml (1,7),<br>ziemniaki 200g,<br>sałata z sosem winegret 75g,<br>warzywa gotowane 75g,<br>kompot z owoców mrożonych 0,25l.   | Krem z cukinii z grzankami 0,4l (1,9),<br>udko z kością z pieca 100g (9),<br>sos cytrynowy 100 ml (1,7),<br>ziemniaki 200g,<br>surówka z marchwi i selera 75g (9),<br>szpinak gotowany 75g,<br>kompot z owoców mrożonych 0,25l.   |
| <b>Kolacja</b>                 | Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>szynka wieprzowa 60g (6,9),<br>dżem 40g,<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>herbata 0,25l.   | Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>twarożek z zieleniną 100g (7),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>herbata 0,25l.   | Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>połędwica drobiowa 40g (6,9),<br>pasta mięsno-warzywna 60g (9),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>herbata 0,25l.  | Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>serek kanapkowy 50g (7),<br>kielbasa szynkowa 50g (6,9),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>herbata 0,25l.   | Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>pasztet drobiowy 50g (1,3,9),<br>serek grani 50g (7),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>herbata 0,25l.  |
| <b>Posiłek nocny</b>           | Bułka maślana 50g (1,7),<br>jogurt owocowy 150g (7).  | Rogal 50g (1),<br>skyr owocowy 150g (7).  | Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7),<br>szynka z indyka 20g (6,9),<br>pomidor 20g, sałata 5g.  | Rogal 50g (1),<br>jogurt naturalny 150g (7).  | Bułka maślana 50g (1,7),<br>jogurt owocowy 150g (7).  |
| <b>WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY</b> |   |   |   |   |   |
| 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  | 49  | 35  | 50  |
| Błonnik (g)                    | 24  | 24  | 23  | 25  | 23  |
| Sól (g)                        | 5,0   | 5,1   | 5,1   | 5,3   | 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 13.08.-22.08.24r. (część I)**

| Posiłek                        | WTOREK 13.08.24r.   | ŚRODA 14.08.24r.   | CZWARTEK 15.08.24r.   | PIĄTEK 16.08.24r.   | SOBOTA 17.08.24r.  |
|--------------------------------|---|--|---|---|--|
| <b>Śniadanie</b>               | Makaron na mleku 0,3l (1,3,7),<br>pieczywo pszenno-żytnie 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>serdelki drobiowe 120g (9),<br>ketchup 10g,<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)<br>/ herbata owocowa 0,25l.<br><br><b>Jabłko pieczone 100g</b> | Manna na mleku 0,3l (1,7),<br>pieczywo pszenno-żytnie 30g (1),<br><b>bułka pszenna 70g (1)</b> ,<br>masło 20g (7),<br>jajo gotowane 50g (3),<br>kielbasa szynkowa 30g (6,9),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br><b>kakao na mleku 0,25l (1,7)</b> /<br>herbata ziołowa 0,25l.<br><b>Banan 100g</b> | Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7),<br>pieczywo pszenno-żytnie 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>szynka z indyka 30g (6,9),<br>serek śmietankowy 50g (7),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)<br>/ herbata owocowa 0,25l.<br><br><b>Arbuz 100g</b> | Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7),<br>pieczywo pszenno-żytnie 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>jajecznica na parze, z zieleciną 100g (3),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) /<br>herbata ziołowa 0,25l.<br><b>Jabłko pieczone 100g</b> | Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7),<br>pieczywo pszenno-żytnie 30g (1),<br><b>bułka pszenna 70g (1)</b> ,<br>masło 20g (7),<br>szynka z koperkiem 80g (6,9),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) /<br>herbata owocowa 0,25l.<br><br><b>Banan 100g</b> |
| <b>Obiad</b>                   | Szpinakowa z ryżem 0,4l (9),<br>kotlet mielony z pieca 80g (1,3,9),<br>sos koperkowy 100 ml (1,7),<br>ziemniaki 200g,<br>buraczki gotowane 150g,<br>kompot z owoców mrożonych 0,25l.  | Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9),<br>kaszotto z mięsem drobiowym i<br>warzywami 200/80/75g<br>(1,9),<br>sałata z jogurtem naturalnym 75g<br>(7),<br>kompot z owoców mrożonych 0,25l.   | Jarzynowa 0,4l (9),<br>udko luzowane z pieca 80g (9),<br>sos pietruszkowy 100 ml (1,7),<br>ziemniaki 200g,<br>kalafior gotowany z marchewką<br>150g,<br>kompot z owoców mrożonych 0,25l.  | Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9),<br>filet rybny z pieca 80g (4),<br>sos jogurtowo-ziołowy 100 ml (7),<br>ziemniaki 200g,<br>brokuł gotowany 150g,<br>kompot z owoców mrożonych 0,25l.   | Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9),<br>makaron 200g (1,3)<br>sos boloński 150 ml (1,9),<br>cukinia z pieca 75g,<br>kompot z owoców mrożonych 0,25l.  |
| <b>Kolacja</b>                 | Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>pasztet drobiowo-wieprzowy 50g (1,3,9),<br>szynka konserwowa 50g (7),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>herbata 0,25l.  | Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>dżem 40g,<br>połędwica drobiowa 60g (6,9),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>herbata 0,25l.  | Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>sałatka ryżowa z warzywami 120g (7,9),<br>szynka wieprzowa 60g (6,9),<br>herbata 0,25l.  | Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>twaróg 75g (7),<br>miód 25g,<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>herbata 0,25l.   | Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>serek wiejski 50g (7),<br>szynka gotowana 50g (6,9),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>herbata 0,25l.  |
| <b>Posiłek nocny</b>           | Rogal 50g (1),<br>jogurt owocowy 150g (7).  | Bułka maślana 50g (1,7),<br>skyr owocowy 150g (7).   | Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7),<br>serek śmietankowy 20g (7),<br>pomidor 20g, sałata 5g.  | Rogal 50g (1),<br>jogurt naturalny 150g (7).  | Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7),<br>szynka drobiowa 20g (6,9),<br>pomidor 20g, sałata 5g.   |
| <b>WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY</b> |   |  |   |   |  |
| Energia (kcal)                 | 2490  | 2455   | 2450  | 2400  | 2520   |
| Białko (g)                     | 87  | 88   | 87  | 91  | 93   |
| Tłuszcze (g)                   | 85  | 86   | 84  | 84  | 86   |
| Nasycone kwasy tłuszczowe (g)  | 25  | 26   | 23  | 24  | 23   |
| Węglowodany (g)                | 344   | 332  | 337   | 321   | 344  |
| cukry (g)                      | 32  | 49   | 36  | 47  | 50   |
| Błonnik (g)                    | 23  | 22   | 24  | 23  | 23   |
| Sól (g)                        | 5,1   | 5,0  | 4,9   | 5,0   | 5,0  |

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 13.08.-22.08.24r. (część II)**

| Posiłek                          | NIEDZIELA 18.08.24r.   | PONIEDZIAŁEK 19.08.24r.   | WTOREK 20.08.24r.   | ŚRODA 21.08.24r.   | CZWARTEK 22.08.24r.   |
|----------------------------------|--|---|---|--|---|
| <b>Śniadanie</b>                 | Owsianka na mleku 0,3l (1,7),<br>pieczywo pszenno-żytnie 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>połudwica sopocka 30g (6,9),<br>jajo gotowane 50g (3),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br><b>kakao na mleku 0,25l (1,7)</b> /<br>herbata ziołowa 0,25l.<br><b>Arbuz 100g</b> | Ryż na mleku 0,3l (7),<br>pieczywo pszenno-żytnie 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>serdelki drobiowe 120g (9),<br>ketchup 10g,<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)<br>/ herbata owocowa 0,25l.<br><b>Jabłko pieczone 100g</b> | Makaron na mleku 0,3l (1,3,7),<br>pieczywo pszenno-żytnie 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>serek wiejski 40g (7),<br>dżem 40g,<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)<br>/ herbata ziołowa 0,25l.<br><b>Banan 100g</b> | Manna na mleku 0,3l (1,7),<br>pieczywo pszenno-żytnie 30g (1),<br><b>bułka pszenna 70g (1)</b> ,<br>masło 20g (7),<br>pasta jajeczna z koperkiem 100g (3),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br><b>kakao na mleku 0,25l (1,7)</b> /<br>herbata owocowa 0,25l.<br><b>Arbuz 100g</b> | Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7),<br>pieczywo pszenno-żytnie 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>szynka z koperkiem 55g (6,9),<br>miód 25g,<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) /<br>herbata ziołowa 0,25l.<br><b>Jabłko pieczone 100g</b> |
| <b>Obiad</b>                     | Grysikowa 0,4l (1,9),<br>filet drobiowy z pieca 80g (9),<br>sos potrawkowy 100 ml (1,7),<br>ryż 200g,<br>fasolka szparagowa 150g (6),<br>kompot z owoców mrożonych 0,25l.  | Botwinka z ziemniakami 0,4l (9),<br>jaja gotowane 100g (3),<br>sos koperkowy 100 ml (1,7),<br>ziemniaki 200g,<br>marchew gotowana 150g,<br>kompot z owoców mrożonych 0,25l.   | Brokułowa z ziemniakami 0,4l (9),<br>gulasz wieprzowy 150g (1,7,9),<br>kasza jęczmienna 200g (1),<br>sałatka z buraczków gotowanych i<br>jabłka 150g,<br>kompot z owoców mrożonych 0,25l.   | Ziemniaczana 0,4l (9),<br>pulpet mięsno-ryżowy 80g (1,3,9),<br>sos pomidorowy 100 ml (1,7),<br>ziemniaki 200g,<br>sałata z sosem winegret 75g,<br>warzywa gotowane 75g,<br>kompot z owoców mrożonych 0,25l.  | Krem z cukinii z grzankami 0,4l (1,9),<br>udko z kością z pieca 100g (9),<br>sos cytrynowy 100 ml (1,7),<br>ziemniaki 200g,<br>surówka z marchwi i selera 75g (9),<br>szpinak gotowany 75g,<br>kompot z owoców mrożonych 0,25l.   |
| <b>Kolacja</b>                   | Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>szynka wieprzowa 60g (6,9),<br>dżem 40g,<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>herbata 0,25l.  | Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>twarożek z zieleciną 100g (7),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>herbata 0,25l.   | Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>połudwica drobiowa 40g (6,9),<br>pasta mięsno-warzywna 60g (9),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>herbata 0,25l.  | Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>serek kanapkowy 50g (7),<br>kielbasa szynkowa 50g (6,9),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>herbata 0,25l.  | Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>pasztet drobiowy 50g (1,3,9),<br>serek grani 50g (7),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>herbata 0,25l.  |
| <b>Posiłek nocny</b>             | Bułka maślana 50g (1,7),<br>jogurt owocowy 150g (7).   | Rogal 50g (1),<br>skyr owocowy 150g (7).  | Bułka pszenna 50g (1), masło 10g<br>(7), szynka z indyka 20g (6,9),<br>pomidor 20g, sałata 5g.  | Rogal 50g (1),<br>jogurt naturalny 150g (7).   | Bułka maślana 50g (1,7),<br>jogurt owocowy 150g (7).  |
| <b>WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY</b>   |  |   |   |  |   |
| Energia (kcal)                   | 2450   | 2470  | 2410  | 2530   | 2360  |
| Białko (g)                       | 87   | 90  | 88  | 93   | 90  |
| Tłuszcze (g)                     | 84   | 87  | 86  | 89   | 86  |
| Nasycone kwasy<br>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: 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 13.08.-22.08.24r. (część I)**

| Posiłek                          | WTOREK 13.08.24r.  | ŚRODA 14.08.24r.  | CZWARTEK 15.08.24r.  | PIĄTEK 16.08.24r.   | SOBOTA 17.08.24r.   |
|----------------------------------|--|---|--|---|---|
| <b>Śniadanie</b>                 | Makaron na mleku 0,3l <b>(1,3,7)</b> ,<br>pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> ,<br>masło 20g <b>(7)</b> ,<br>serdelki drobiowe 120g <b>(9)</b> ,<br>musztarda 10g <b>(10)</b> ,<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>kawa zbożowa z mlekiem 0,25l <b>(1,7)</b><br>/ herbata owocowa 0,25l.<br><br><b>Jabłko 100g</b> | Manna na mleku 0,3l <b>(1,7)</b> ,<br>pieczywo pszenno-żytnie 30g <b>(1)</b> ,<br><b>bułka pszenna</b> 70g <b>(1)</b> ,<br>masło 20g <b>(7)</b> ,<br>jajo gotowane 50g <b>(3)</b> ,<br>kiełbasa szynkowa 30g <b>(6,9)</b> ,<br>rzodkiewka 40g, pomidor 40g,<br><b>kakao na mleku 0,25l (1,7) /</b><br>herbata ziołowa 0,25l.<br><b>Banan 100g</b> | Zacierka na mleku 0,3l <b>(1,3,7)</b> ,<br>pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> ,<br>masło 20g <b>(7)</b> ,<br>szynka z indyka 30g <b>(6,9)</b> ,<br>ser żółty 50g <b>(7)</b> ,<br>papryka czerwona 40g,<br>ogórek kiszony 40g,<br>kawa zbożowa z mlekiem 0,25l <b>(1,7)</b><br>/ herbata owocowa 0,25l.<br><b>Arbuz 100g</b> | Kasza jęczmienna na mleku 0,3l <b>(1,7)</b> ,<br>pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> ,<br>masło 20g <b>(7)</b> ,<br>jajecznica na parze, z zieleciną 100g <b>(3)</b> ,<br>pomidor 40g, rzodkiewka 40g,<br>kawa zbożowa z mlekiem 0,25l <b>(1,7) /</b><br>herbata ziołowa 0,25l.<br><b>Jabłko 100g</b> | Płatki kukurydziane na mleku 0,3l <b>(7)</b> ,<br>pieczywo pszenno-żytnie 30g <b>(1)</b> ,<br><b>bułka pszenna</b> 70g <b>(1)</b> ,<br>masło 20g <b>(7)</b> ,<br>szynka z koperkiem 40g <b>(6,9)</b> ,<br>salceson ozorkowy 40g <b>(6,9)</b> ,<br>ogórek kiszony 70g, sałata 10g,<br>kawa zbożowa z mlekiem 0,25l <b>(1,7) /</b><br>herbata owocowa 0,25l.<br><b>Banan 100g</b> |
| <b>Obiad</b>                     | Szpinakowa z ryżem 0,4l <b>(9)</b> ,<br>kotlet mielony z pieca 80g <b>(1,3,9)</b> ,<br>sos pieczarkowy 100 ml <b>(1,7)</b> ,<br>ziemniaki 200g,<br>surówka z kiszonej kapusty 75g,<br>buraczki gotowane 75g,<br>kompot z owoców mrożonych 0,25l.   | Fasolowa z ziemniakami 0,4l <b>(6,9)</b> ,<br>kaszotto z mięsem drobiowym i<br>warzywami 200/80/75g<br><b>(1,9)</b> ,<br>sałata z jogurtem naturalnym 75g<br><b>(7)</b> ,<br>kompot z owoców mrożonych 0,25l.   | Jarzynowa 0,4l <b>(9)</b> ,<br>udko luzowane z pieca 80g <b>(9)</b> ,<br>sos pietruszkowy 100 ml <b>(1,7)</b> ,<br>ziemniaki 200g,<br>sałata z ogórka zielonego 75g,<br>kalafior gotowany z marchewką 75g,<br>kompot z owoców mrożonych 0,25l.   | Pomidorowa z makaronem 0,4l<br><b>(1,3,9)</b> ,<br>filet rybny panierowany 100g <b>(1,3,4)</b> ,<br>sos jogurtowo-ziołowy 100 ml <b>(7)</b> ,<br>ziemniaki 200g,<br>Colesław z zieleciną pietruszką 75g,<br>brokuł gotowany 75g,<br>kompot z owoców mrożonych 0,25l.                                      | Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l <b>(9)</b> ,<br>makaron 200g <b>(1,3)</b><br>sos boloński 150 ml <b>(1,9)</b> ,<br>cukinia z pieca 75g,<br>kompot z owoców mrożonych 0,25l.  |
| <b>Kolacja</b>                   | Pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> ,<br>masło 20g <b>(7)</b> ,<br>pasztet drobiowo-wieprzowy 50g<br><b>(1,3,9)</b> ,<br>szynka konserwowa 50g <b>(7)</b> ,<br>ogórek konserwowy 40g,<br>papryka czerwona 40g,<br>herbata 0,25l.   | Pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> ,<br>masło 20g <b>(7)</b> ,<br>dżem 40g,<br>połędwica drobiowa 60g <b>(6,9)</b> ,<br>ogórek zielony 70g, sałata 10g,<br>herbata 0,25l.  | Pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> ,<br>masło 20g <b>(7)</b> ,<br>sałatka ryżowa z warzywami 120g<br><b>(7,9)</b> , szynka wieprzowa 60g <b>(6,9)</b> ,<br>herbata 0,25l.   | Pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> ,<br>masło 20g <b>(7)</b> ,<br>twaróg 75g <b>(7)</b> ,<br>miód 25g,<br>papryka czerwona 70g, sałata 10g,<br>herbata 0,25l.  | Pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> ,<br>masło 20g <b>(7)</b> ,<br>serek wiejski 50g <b>(7)</b> ,<br>szynka gotowana 50g <b>(6,9)</b> ,<br>pomidor 40g, rzodkiewka 40g,<br>herbata 0,25l.   |
| <b>Posiłek nocny</b>             | Rogal 50g <b>(1)</b> ,<br>jogurt owocowy 150g <b>(7)</b> .   | Bułka maślana 50g <b>(1,7)</b> ,<br>skyr owocowy 150g <b>(7)</b> .  | Bułka pszenna 50g <b>(1)</b> , masło 10g<br><b>(7)</b> , serek śmietankowy 20g <b>(7)</b> ,<br>pomidor 20g, sałata 5g.   | Rogal 50g <b>(1)</b> ,<br>jogurt naturalny 150g <b>(7)</b> .  | Bułka pszenna 50g <b>(1)</b> , masło 10g <b>(7)</b> ,<br>szynka drobiowa 20g <b>(6,9)</b> ,<br>pomidor 20g, sałata 5g.  |
| <b>WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY</b>   |  |   |  |   |   |
| Energia (kcal)                   | 2550   | 2455  | 2450   | 2440  | 2520  |
| Białko (g)                       | 87   | 88  | 87   | 91  | 93  |
| Tłuszcze (g)                     | 87   | 86  | 84   | 86  | 86  |
| Nasycone kwasy<br>tłuszczowe (g) | 30   | 26  | 23   | 25  | 23  |
| Węglowodany (g)                  | 355  | 332   | 337  | 326   | 344   |
| cukry (g)                        | 32   | 49  | 36   | 47  | 50  |
| Błonnik (g)                      | 26   | 22  | 24   | 25  | 23  |
| Sól (g)                          | 5,3  | 5,1   | 5,2  | 5,3   | 5,0   |

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 13.08.-22.08.24r. (część II)**

| Posiłek              | NIEDZIELA 18.08.24r.  | PONIEDZIAŁEK 19.08.24r.   | WTOREK 20.08.24r.   | ŚRODA 21.08.24r.  | CZWARTEK 22.08.24r.  |
|----------------------|---|---|---|---|--|
| <b>Śniadanie</b>     | Owsianka na mleku 0,3l (1,7),<br>pieczywo pszenno-żytnie 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>połudwica sopocka 30g (6,9),<br>jajo gotowane 50g (3),<br>pomidor 40g,<br>ogórek konserwowy 40g,<br><b>kakao na mleku 0,25l (1,7)/</b><br>herbata ziołowa 0,25l.<br><b>Arbuz 100g</b> | Ryż na mleku 0,3l (7),<br>pieczywo pszenno-żytnie 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>serdelki drobiowe 120g (9),<br>musztarda 10g (10),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)<br>/ herbata owocowa 0,25l.<br><b>Jabłko 100g</b> | Makaron na mleku 0,3l (1,3,7),<br>pieczywo pszenno-żytnie 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>ser topiony 40g (7),<br>dżem 40g,<br>ogórek zielony 40g, pomidor 40g,<br>kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)<br>/ herbata ziołowa 0,25l.<br><b>Banan 100g</b> | Manna na mleku 0,3l (1,7),<br>pieczywo pszenno-żytnie 30g (1),<br><b>bułka pszenna 70g (1),</b><br>masło 20g (7),<br>pasta jajeczna z koperkiem 100g (3),<br>pomidor 40g, ogórek kiszony 40g,<br><b>kakao na mleku 0,25l (1,7) /</b><br>herbata owocowa 0,25l.<br><b>Arbuz 100g</b> | Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7),<br>pieczywo pszenno-żytnie 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>szynka z koperkiem 55g (6,9),<br>miód 25g,<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) /<br>herbata ziołowa 0,25l.<br><b>Jabłko 100g</b> |
| <b>Obiad</b>         | Grysikowa 0,4l (1,9),<br>filet drobiowy panierowany 100g<br>(1,3,9),<br>sos potrawkowy 100 ml (1,7),<br>ryż 200g,<br>kapusta czerwona gotowana 75g,<br>fasolka szparagowa 75g (6),<br>kompot z owoców mrożonych 0,25l.  | Botwinka z fasolą i ziemniakami 0,4l<br>(6,9),<br>jaja gotowane 100g (3),<br>sos chrzanowy 100 ml (1,7),<br>ziemniaki 200g,<br>mizeria z jogurtem 75g (7),<br>marchew gotowana 75g,<br>kompot z owoców mrożonych 0,25l.                                 | Brokułowa z ziemniakami 0,4l (9),<br>gulasz wieprzowy 150g (1,7,9),<br>kasza jęczmienna 200g (1),<br>surówka bułgarska 75g,<br>sałatka z buraczków gotowanych i<br>jabłka 75g,<br>kompot z owoców mrożonych 0,25l.                                    | Ziemniaczana 0,4l (9),<br>pulpet mięsno-ryżowy 80g (1,3,9),<br>sos pomidorowy 100 ml (1,7),<br>ziemniaki 200g,<br>sałata z sosem winegret 75g,<br>warzywa gotowane 75g,<br>kompot z owoców mrożonych 0,25l.   | Krem z cukinii z grzankami 0,4l (1,9),<br>udko z kością z pieca 100g (9),<br>sos cytrynowy 100 ml (1),<br>ziemniaki 200g,<br>surówka z marchwi i selera 75g (9),<br>szpinak gotowany 75g,<br>kompot z owoców mrożonych 0,25l.                                  |
| <b>Kolacja</b>       | Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>szynka wieprzowa 60g (6,9),<br>dżem 40g,<br>papryka czerwona 40g,<br>rzodkiewka 40g,<br>herbata 0,25l.   | Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>twarożek z zieleciną 100g (7),<br>rzodkiewka 40g,<br>pomidor 40g,<br>herbata 0,25l.  | Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>połudwica drobiowa 40g (6,9),<br>pasta mięsno-warzywna 60g (9),<br>papryka czerwona 70g, sałata 10g,<br>herbata 0,25l.   | Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>ser żółty 50g (7),<br>kielbasa szynkowa 50g (6,9),<br>pomidor 40g, rzodkiewka 40g,<br>herbata 0,25l.   | Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>pasztet drobiowy 50g (1,3,9),<br>serek grani 50g (7),<br>ogórek konserwowy 40g,<br>papryka czerwona 40g,<br>herbata 0,25l.  |
| <b>Posiłek nocny</b> | Bułka maślana 50g (1,7),<br>jogurt owocowy 150g (7).  | Rogal 50g (1),<br>skyr owocowy 150g (7).  | Bułka pszenna 50g (1), masło 10g<br>(7), szynka z indyka 20g (6,9),<br>pomidor 20g, sałata 5g.  | Rogal 50g (1),<br>jogurt naturalny 150g (7).  | Bułka maślana 50g (1,7),<br>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<br>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: 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 13.08.-22.08.24r. (część I)**

| Posiłek                        | WTOREK 13.08.24r.  | ŚRODA 14.08.24r.  | CZWARTEK 15.08.24r.   | PIĄTEK 16.08.24r.  | SOBOTA 17.08.24r.  |
|--------------------------------|--|---|---|--|--|
| <b>Śniadanie</b>               | Makaron na mleku 0,3l (1,3,7),<br>pieczywo graham 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>serdelki drobiowe 120g (9),<br>musztarda 10g (10),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l.<br><b>Jabłko 100g</b> | Manna na mleku 0,3l (1,7),<br>pieczywo graham 30g (1),<br><b>bułka grahamka 70g (1)</b> ,<br>masło 20g (7),<br>jajo gotowane 50g (3),<br>kielbasa szynkowa 30g (6,9),<br>rzodkiewka 40g, pomidor 40g,<br><b>kakao na mleku b/c 0,25l (1,7) /</b><br>herbata ziołowa b/c 0,25l.<br><b>Arbuz 100g</b> | Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7),<br>pieczywo graham 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>szynka z indyka 30g (6,9),<br>ser żółty 50g (7),<br>papryka czerwona 40g,<br>ogórek kiszony 40g,<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l.<br><b>Jabłko 100g</b> | Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7),<br>pieczywo graham 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>jajecznica na parze, z zieleciną 100g (3),<br>pomidor 40g, rzodkiewka 40g,<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l.<br><b>Arbuz 100g</b> | Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7),<br>pieczywo graham 30g (1),<br><b>bułka grahamka 70g (1)</b> ,<br>masło 20g (7),<br>szynka z koperkiem 40g (6,9),<br>salceson ozorkowy 40g (6,9),<br>ogórek kiszony 70g, sałata 10g,<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l.<br><b>Jabłko 100g</b> |
| <b>II śniadanie</b>            | 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.   |
| <b>Obiad</b>                   | Szpinakowa z ryżem 0,4l (9),<br>kotlet mielony z pieca 80g (1,3,9),<br>sos pieczarkowy 100 ml (1,7),<br>ziemniaki 200g,<br>surówka z kiszonej kapusty 75g,<br>buraczki gotowane 75g,<br>kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.                                 | Fasolowa z ziemniakami 0,4l (6,9),<br>kasztotto z mięsem drobiowym i<br>warzywami 200/80/75g (1,9),<br>sałata z jogurtem naturalnym 75g (7),<br>kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.  | Jarzynowa 0,4l (9),<br>udko luzowane z pieca 80g (9),<br>sos pietruszkowy 100 ml (1,7),<br>ziemniaki 200g,<br>sałata z ogórka zielonego 75g,<br>kalafior gotowany 75g,<br>kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.  | Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9),<br>filet rybny panierowany 100g (1,3,4),<br>sos jogurtowo-ziołowy 100 ml (7),<br>ziemniaki 200g,<br>Colesław z zieloną pietruszką 75g,<br>brokuł gotowany 75g,<br>kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.                    | Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9),<br>makaron 200g (1,3)<br>sos boloński 150 ml (1,9),<br>cukinia z pieca 75g,<br>kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.  |
| <b>Kolacja</b>                 | Pieczywo graham 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>pasztet drobiowo-wieprzowy 50g (1,3,9),<br>szynka konserwowa 50g (7),<br>ogórek konserwowy 40g,<br>papryka czerwona 40g,<br>herbata b/c 0,25l.  | Pieczywo graham 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>serek kanapkowy 40g (7),<br>połudwica drobiowa 60g (6,9),<br>ogórek zielony 70g, sałata 10g,<br>herbata b/c 0,25l.   | Pieczywo graham 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>sałatka ryżowa z warzywami 120g (7,9),<br>szynka wieprzowa 60g (6,9),<br>herbata b/c 0,25l.  | Pieczywo graham 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>twarożek ziołowy 100g (7),<br>papryka czerwona 70g, sałata 10g,<br>herbata b/c 0,25l.   | Pieczywo graham 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>serek wiejski 50g (7),<br>szynka gotowana 50g (6,9),<br>pomidor 40g, rzodkiewka 40g,<br>herbata b/c 0,25l.  |
| <b>Posiłek nocny</b>           | Bułka grahamka 70g (1),<br>skyr owocowy b/c 150g (7).  | Wafle ryżowe 40g,<br>jogurt naturalny 150g (7).   | Bułka grahamka 70g (1), masło 10g (7),<br>serek śmietankowy 20g (7),<br>pomidor 20g, sałata 5g.   | Bułka grahamka 70g (1),<br>jogurt naturalny 150g (7).  | Wafle ryżowe 40g,<br>skyr owocowy b/c 150g (7).  |
| <b>WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY</b> |  |   |   |  |  |
| Energia (kcal)                 | 2500   | 2480  | 2460  | 2500   | 2510   |
| Białko (g)                     | 90   | 92  | 88  | 89   | 90   |
| Tłuszcze (g)                   | 89   | 88  | 85  | 84   | 85   |
| Nasycone kwasy tłuszczowe (g)  | 27   | 25  | 23  | 24   | 23   |
| Węglowodany (g)                | 335  | 330   | 336   | 347  | 347  |
| cukry (g)                      | 35   | 36  | 37  | 35   | 34   |
| Błonnik (g)                    | 24   | 25  | 24  | 25   | 25   |
| Sól (g)                        | 5,2  | 5,1   | 5,0   | 5,2  | 5,0  |

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 13.08.-22.08.24r. (część II)**

| Posiłek                        | NIEDZIELA 18.08.24r.  | PONIEDZIAŁEK 19.08.24r.  | WTOREK 20.08.24r.   | ŚRODA 21.08.24r.  | CZWARTEK 22.08.24r.   |
|--------------------------------|---|--|---|---|---|
| <b>Śniadanie</b>               | Owsianka na mleku 0,3l (1,7),<br>pieczywo graham 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>połędwica sopocka 30g (6,9),<br>jajo gotowane 50g (3),<br>pomidor 40g,<br>ogórek konserwowy 40g,<br><b>kakao na mleku b/c 0,25l (1,7)/</b><br>herbata ziołowa b/c 0,25l.<br><b>Arbuz 100g</b> | Ryż na mleku 0,3l (7),<br>pieczywo graham 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>serdelki drobiowe 120g (9),<br>musztarda 10g (10),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l.<br><b>Jabłko 100g</b> | Makaron na mleku 0,3l (1,3,7),<br>pieczywo graham 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>ser topiony 40g (7),<br>kielbasa szynkowa 40g (6,9),<br>ogórek zielony 40g, pomidor 40g,<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l.<br><b>Arbuz 100g</b> | Manna na mleku 0,3l (1,7),<br>pieczywo graham 30g (1),<br><b>bułka grahamka 70g (1),</b><br>masło 20g (7),<br>pasta jajeczna z koperkiem 100g (3),<br>pomidor 40g, ogórek kiszony 40g,<br><b>kakao na mleku b/c 0,25l (1,7) /</b><br>herbata owocowa b/c 0,25l.<br><b>Jabłko 100g</b> | Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7),<br>pieczywo graham 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>szynka z koperkiem 50g (6,9),<br>salceson drobiowy 30g (6,9),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l.<br><b>Arbuz 100g</b> |
| <b>II śniadanie</b>            | Salatka 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.  |
| <b>Obiad</b>                   | Gryskowa 0,4l (1,9),<br>filet drobiowy panierowany 100g (1,3,9),<br>sos potrawkowy 100 ml (1,7),<br>ryż 200g,<br>kapusta czerwona gotowana 75g,<br>fasolka szparagowa 75g (6),<br>kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.  | Botwinka z fasolą i ziemniakami 0,4l (6,9),<br>jaja gotowane 100g (3),<br>sos chrzanowy 100 ml (1,7),<br>ziemniaki 200g,<br>mizeria z jogurtem 75g (7),<br>kałafior gotowany 75g,<br>kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.                            | Brokułowa z ziemniakami 0,4l (9),<br>gulasz wieprzowy 150g (1,7,9),<br>kasza jęczmienna 200g (1),<br>surówka bułgarska 75g,<br>salatka z buraczków gotowanych i jabłka 75g,<br>kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.   | Ziemniaczana 0,4l (9),<br>pulpet mięsno-ryżowy 80g (1,3,9),<br>sos pomidorowy 100 ml (1,7),<br>ziemniaki 200g,<br>sałata z sosem winegret 75g,<br>warzywa gotowane 75g,<br>kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.   | Krem z cukinii z grzankami 0,4l (1,9),<br>udko z kością z pieca 100g (9),<br>sos cytrynowy 100 ml (1),<br>ziemniaki 200g,<br>surówka z marchwi i selera 75g (9),<br>szpinak gotowany 75g,<br>kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.   |
| <b>Kolacja</b>                 | Pieczywo graham 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>szynka wieprzowa 50g (6,9),<br>pasztet drobiowy 50g (1,3,9),<br>papryka czerwona 40g,<br>rzodkiewka 40g,<br>herbata b/c 0,25l.   | Pieczywo graham 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>twarożek z zieleciną 100g (7),<br>rzodkiewka 40g,<br>pomidor 40g,<br>herbata b/c 0,25l.   | Pieczywo graham 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>połędwica drobiowa 40g (6,9),<br>pasta mięsno-warzywna 60g (9),<br>papryka czerwona 70g, sałata 10g,<br>herbata b/c 0,25l.   | Pieczywo graham 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>ser żółty 50g (7),<br>kielbasa szynkowa 50g (6,9),<br>pomidor 40g, rzodkiewka 40g,<br>herbata b/c 0,25l.   | Pieczywo graham 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>pasztet drobiowy 50g (1,3,9),<br>serek grani 50g (7),<br>ogórek konserwowy 40g,<br>papryka czerwona 40g,<br>herbata b/c 0,25l.   |
| <b>Posiłek nocny</b>           | 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.   |
| <b>WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY</b> |   |  |   |   |   |
| 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: 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 13.08.-22.08.24r. (część I)**

| Posiłek                        | WTOREK 13.08.24r.  | ŚRODA 14.08.24r.   | CZWARTEK 15.08.24r.  | PIĄTEK 16.08.24r.  | SOBOTA 17.08.24r.   |
|--------------------------------|--|--|--|--|---|
| <b>Śniadanie</b>               | Makaron na mleku 0,3l (1,3,7),<br>pieczywo pszenne 100g (1),<br>masło 15g (7),<br>serdelki drobiowe 120g (9),<br>ketchup 10g,<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)<br>/ herbata owocowa 0,25l.<br><br><b>Jabłko pieczone 100g</b> | Manna na mleku 0,3l (1,7),<br>pieczywo pszenne 30g (1),<br><b>bułka pszenna 70g (1)</b> ,<br>masło 15g (7),<br>pasta z białek jaj z koperkiem 50g (3),<br>kielbasa szynkowa 30g (6,9),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br><b>kakao na mleku 0,25l (1,7)</b> /<br>herbata ziołowa 0,25l.<br><b>Banan 100g</b> | Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7),<br>pieczywo pszenne 100g (1),<br>masło 15g (7),<br>szynka z indyka 30g (6,9),<br>serek śmietankowy lekki 50g (7),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)<br>/ herbata owocowa 0,25l.<br><br><b>Arbuz 100g</b> | Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7),<br>pieczywo pszenne 100g (1),<br>masło 15g (7),<br>jajecznica z białek jaj na parze, z<br>zieleniną 100g (3),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) /<br>herbata ziołowa 0,25l.<br><b>Jabłko pieczone 100g</b> | Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7),<br>pieczywo pszenne 30g (1),<br><b>bułka pszenna 70g (1)</b> ,<br>masło 15g (7),<br>szynka z koperkiem 80g (6,9),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) /<br>herbata owocowa 0,25l.<br><br><b>Banan 100g</b> |
| <b>II śniadanie</b>            | Budyń 0,2l (7).  | Sok warzywny 0,2l.   | Koktajl mleczno-truskawkowy 0,2l (7).  | Ryż z mussem owocowym 150g.  | Kisiel 0,3l, biszkopty 50g (1,3).   |
| <b>Obiad</b>                   | Szpinakowa z ryżem 0,4l (9),<br>kotlet drobiowy mielony z pieca 80g (1,3,9),<br>sos koperkowy b/śm. 100 ml (1),<br>ziemniaki 200g,<br>buraczki gotowane 150g,<br>kompot z owoców mrożonych 0,25l.  | Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9),<br>kaszotto z mięsem drobiowym i<br>warzywami 200/80/75g (1,9),<br>sałata z jogurtem naturalnym 75g (7),<br>kompot z owoców mrożonych 0,25l.   | Jarzynowa 0,4l (9),<br>udko luzowane z pieca b/sk. 80g (9),<br>sos pietruszkowy b/śm. 100 ml (1),<br>ziemniaki 200g,<br>kalafior gotowany z marchewką 150g,<br>kompot z owoców mrożonych 0,25l.  | Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9),<br>filet rybny z pieca 80g (4),<br>sos jogurtowo-ziołowy 100 ml (7),<br>ziemniaki 200g,<br>brokuł gotowany 150g,<br>kompot z owoców mrożonych 0,25l.  | Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9),<br>makaron 200g (1,3)<br>sos boloński 150 ml (1,9),<br>cukinia z pieca 75g,<br>kompot z owoców mrożonych 0,25l.   |
| <b>Kolacja</b>                 | Pieczywo pszenne 100g (1),<br>masło 15g (7),<br>serek kanapkowy lekki 50g (7),<br>szynka konserwowa 50g (7),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>herbata 0,25l.   | Pieczywo pszenne 100g (1),<br>masło 15g (7),<br>dżem 40g,<br>połędwica drobiowa 60g (6,9),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>herbata 0,25l.   | Pieczywo pszenne 100g (1),<br>masło 15g (7),<br>sałatka ryżowa z warzywami 120g (7,9),<br>szynka wieprzowa 60g (6,9),<br>herbata 0,25l.  | Pieczywo pszenne 100g (1),<br>masło 15g (7),<br>twaróg chudy 75g (7),<br>miód 25g,<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>herbata 0,25l.   | Pieczywo pszenne 100g (1),<br>masło 15g (7),<br>serek wiejski lekki 50g (7),<br>szynka gotowana 50g (6,9),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>herbata 0,25l.  |
| <b>Posiłek nocny</b>           | Rogal 50g (1),<br>jogurt owocowy 150g (7).   | Bułka maślana 50g (1,7),<br>skyr owocowy 150g (7).   | Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7),<br>serek śmietankowy 20g (7),<br>pomidor 20g, sałata 5g.   | Rogal 50g (1),<br>jogurt naturalny 150g (7).   | Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7),<br>szynka drobiowa 20g (6,9),<br>pomidor 20g, sałata 5g.  |
| <b>WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY</b> |  |  |  |  |   |
| Energia (kcal)                 | 2540   | 2520   | 2500   | 2515   | 2530  |
| Białko (g)                     | 94   | 93   | 94   | 95   | 99  |
| Tłuszcze (g)                   | 87   | 86   | 85   | 84   | 85  |
| Nasycone kwasy tłuszczowe (g)  | 24   | 23   | 22   | 22   | 21  |
| Węglowodany (g)                | 346  | 344  | 340  | 345  | 345   |
| cukry (g)                      | 35   | 51   | 34   | 48   | 52  |
| Błonnik (g)                    | 24   | 23   | 25   | 25   | 24  |
| Sól (g)                        | 5,0  | 5,2  | 5,0  | 5,1  | 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 ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU od 13.08.-22.08.24r. (część II)**

| Posiłek              | NIEDZIELA 18.08.24r.   | PONIEDZIAŁEK 19.08.24r.   | WTOREK 20.08.24r.   | ŚRODA 21.08.24r.  | CZWARTEK 22.08.24r.   |
|----------------------|--|---|---|---|---|
| <b>Śniadanie</b>     | Owsianka na mleku 0,3l <b>(1,7)</b> ,<br>pieczywo pszenne 100g <b>(1)</b> ,<br>masło 15g <b>(7)</b> ,<br>połudwica sopočka 30g <b>(6,9)</b> ,<br>pasta z białek jaj z koperkiem 50g <b>(3)</b> ,<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br><b>kakao na mleku 0,25l (1,7)</b> /<br>herbata ziołowa 0,25l.<br><b>Arbuz 100g</b> | Ryż na mleku 0,3l <b>(7)</b> ,<br>pieczywo pszenne 100g <b>(1)</b> ,<br>masło 15g <b>(7)</b> ,<br>serdelki drobiowe 120g <b>(9)</b> ,<br>ketchup 10g,<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>kawa zbożowa z mlekiem 0,25l <b>(1,7)</b> /<br>herbata owocowa 0,25l.<br><b>Jabłko pieczone 100g</b> | Makaron na mleku 0,3l <b>(1,3,7)</b> ,<br>pieczywo pszenne 100g <b>(1)</b> ,<br>masło 15g <b>(7)</b> ,<br>serek wiejski lekki 40g <b>(7)</b> ,<br>dżem 40g,<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>kawa zbożowa z mlekiem 0,25l <b>(1,7)</b> /<br>herbata ziołowa 0,25l.<br><b>Banan 100g</b> | Manna na mleku 0,3l <b>(1,7)</b> ,<br>pieczywo pszenne 30g <b>(1)</b> ,<br><b>bułka pszenna 70g (1)</b> ,<br>masło 15g <b>(7)</b> ,<br>pasta z białek jaj z koperkiem 100g <b>(3)</b> ,<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br><b>kakao na mleku 0,25l (1,7)</b> /<br>herbata owocowa 0,25l.<br><b>Arbuz 100g</b> | Kasza jęczmienna na mleku 0,3l <b>(1,7)</b> ,<br>pieczywo pszenne 100g <b>(1)</b> ,<br>masło 15g <b>(7)</b> ,<br>szynka z koperkiem 55g <b>(6,9)</b> ,<br>miód 25g,<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>kawa zbożowa z mlekiem 0,25l <b>(1,7)</b> /<br>herbata ziołowa 0,25l.<br><b>Jabłko pieczone 100g</b> |
| <b>II śniadanie</b>  | Salatka owocowa z jogurtem 200g <b>(7)</b> .   | Budyń 0,2l <b>(7)</b> .   | Sok warzywny 0,2l.  | Sok pomidorowy 0,2l.  | Kisiel 0,3l,<br>biszkopty 50g <b>(1,3)</b> .  |
| <b>Obiad</b>         | Grysikowa jarska 0,4l <b>(1,9)</b> ,<br>filet drobiowy z pieca 80g <b>(9)</b> ,<br>sos potrawkowy b/śm. 100 ml <b>(1)</b> ,<br>ryż 200g,<br>fasolka szparagowa 150g <b>(6)</b> ,<br>kompot z owoców mrożonych 0,25l.   | Botwinka z ziemniakami 0,4l <b>(9)</b> ,<br>kotlet z białek jaj z warzywami 80g <b>(3,9)</b> ,<br>sos koperkowy b/śm. 100 ml <b>(1)</b> ,<br>ziemniaki 200g,<br>marchew gotowana 150g,<br>kompot z owoców mrożonych 0,25l.  | Brokułowa z ziemniakami 0,4l <b>(9)</b> ,<br>gulasz drobiowy 150g <b>(1,7,9)</b> ,<br>kasza jęczmienna 200g <b>(1)</b> ,<br>sałatka z buraczków gotowanych i<br>jabłka 150g,<br>kompot z owoców mrożonych 0,25l.  | Ziemniaczana 0,4l <b>(9)</b> ,<br>pulpet mięsno-ryżowy 80g <b>(1,3,9)</b> ,<br>sos pomidorowy b/śm. 100 ml <b>(1)</b> ,<br>ziemniaki 200g,<br>sałata z sosem winegret 75g,<br>warzywa gotowane 75g,<br>kompot z owoców mrożonych 0,25l.   | Krem z cukinii z grzankami 0,4l <b>(1,9)</b> ,<br>udko z kością z pieca b/sk. 100g <b>(9)</b> ,<br>sos cytrynowy b/śm. 100 ml <b>(1)</b> ,<br>ziemniaki 200g,<br>surówka z marchwi i selera 75g <b>(9)</b> ,<br>szpinak gotowany 75g,<br>kompot z owoców mrożonych 0,25l.                               |
| <b>Kolacja</b>       | Pieczywo pszenne 100g <b>(1)</b> ,<br>masło 15g <b>(7)</b> ,<br>szynka wieprzowa 60g <b>(6,9)</b> ,<br>dżem 40g,<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>herbata 0,25l.   | Pieczywo pszenne 100g <b>(1)</b> ,<br>masło 15g <b>(7)</b> ,<br>twarożek chudy z zieleciną 100g <b>(7)</b> ,<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>herbata 0,25l.  | Pieczywo pszenne 100g <b>(1)</b> ,<br>masło 15g <b>(7)</b> ,<br>połudwica drobiowa 40g <b>(6,9)</b> ,<br>pasta drobiowo-warzywna 60g <b>(9)</b> ,<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>herbata 0,25l.   | Pieczywo pszenne 100g <b>(1)</b> ,<br>masło 15g <b>(7)</b> ,<br>serek kanapkowy lekki 50g <b>(7)</b> ,<br>kielbasa szynkowa 50g <b>(6,9)</b> ,<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>herbata 0,25l.  | Pieczywo pszenne 100g <b>(1)</b> ,<br>masło 15g <b>(7)</b> ,<br>połudwica sopočka 50g <b>(6,9)</b> ,<br>serek grani 50g <b>(7)</b> ,<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>herbata 0,25l.  |
| <b>Posiłek nocny</b> | Bułka maślana 50g <b>(1,7)</b> ,<br>jogurt owocowy 150g <b>(7)</b> .   | Rogal 50g <b>(1)</b> ,<br>skyr owocowy 150g <b>(7)</b> .  | Bułka pszenna 50g <b>(1)</b> , masło 10g <b>(7)</b> ,<br>szynka z indyka 20g <b>(6,9)</b> ,<br>pomidor 20g, sałata 5g.  | Rogal 50g <b>(1)</b> ,<br>jogurt naturalny 150g <b>(7)</b> .  | Bułka maślana 50g <b>(1,7)</b> ,<br>jogurt owocowy 150g <b>(7)</b> .  |

**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: 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 13.08.-22.08.24r. (część I)**

| Posiłek                        | WTOREK 13.08.24r.  | ŚRODA 14.08.24r.  | CZWARTEK 15.08.24r.  | PIĄTEK 16.08.24r.  | SOBOTA 17.08.24r.   |
|--------------------------------|--|---|--|--|---|
| <b>Śniadanie</b>               | Makaron na mleku 0,3l (1,3,7),<br>pieczywo pszenne 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>serdelki drobiowe 120g (9),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)<br>/ herbata owocowa 0,25l.<br><br><b>Jabłko pieczone 100g</b> | Manna na mleku 0,3l (1,7),<br>pieczywo pszenne 30g (1),<br><b>bułka pszenna 70g (1)</b> ,<br>masło 20g (7),<br>jajo gotowane 50g (3),<br>kiełbasa szynkowa 30g (6,9),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br><b>kakao na mleku 0,25l (1,7)</b> /<br>herbata ziołowa 0,25l.<br><b>Banan 100g</b> | Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7),<br>pieczywo pszenne 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>szynka z indyka 30g (6,9),<br>serek śmietankowy 50g (7),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)<br>/ herbata owocowa 0,25l.<br><br><b>Arbuz 100g</b> | Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7),<br>pieczywo pszenne 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>jajecznica na parze, z zieleciną 100g (3),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) /<br>herbata ziołowa 0,25l.<br><b>Jabłko pieczone 100g</b> | Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7),<br>pieczywo pszenne 30g (1),<br><b>bułka pszenna 70g (1)</b> ,<br>masło 20g (7),<br>szynka z koperkiem 80g (6,9),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) /<br>herbata owocowa 0,25l.<br><br><b>Banan 100g</b> |
| <b>II śniadanie</b>            | Budyń 0,2l (7).  | Sok warzywny 0,2l.  | Koktajl mleczno-truskawkowy 0,2l (7).  | Ryż z mussem owocowym 150g.  | Kisiel 0,3l, biszkopty 50g (1,3).   |
| <b>Obiad</b>                   | Szpinakowa z ryżem 0,4l (9),<br>kotlet mielony z pieca 80g (1,3,9),<br>sos koperkowy 100 ml (1,7),<br>ziemniaki 200g,<br>buraczki gotowane 150g,<br>kompot z owoców mrożonych 0,25l.   | Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9),<br>kaszotto z mięsem drobiowym i<br>warzywami 200/80/75g (1,9),<br>sałata z jogurtem naturalnym 75g (7),<br>kompot z owoców mrożonych 0,25l.  | Jarzynowa 0,4l (9),<br>udko luzowane z pieca 80g (9),<br>sos pietruszkowy 100 ml (1,7),<br>ziemniaki 200g,<br>kalafior gotowany z marchewką 150g,<br>kompot z owoców mrożonych 0,25l.  | Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9),<br>filet rybny z pieca 80g (4),<br>sos jogurtowo-ziołowy 100 ml (7),<br>ziemniaki 200g,<br>brokuł gotowany 150g,<br>kompot z owoców mrożonych 0,25l.  | Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9),<br>makaron 200g (1,3)<br>sos boloński 150 ml (1,9),<br>cukinia z pieca 75g,<br>kompot z owoców mrożonych 0,25l.   |
| <b>Kolacja</b>                 | Pieczywo pszenne 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>pasztet drobiowo-wieprzowy 50g (1,3,9),<br>szynka konserwowa 50g (7),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>herbata 0,25l.  | Pieczywo pszenne 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>dżem 40g,<br>połędwica drobiowa 60g (6,9),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>herbata 0,25l.  | Pieczywo pszenne 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>sałatka ryżowa z warzywami 120g (7,9),<br>szynka wieprzowa 60g (6,9),<br>herbata 0,25l.  | Pieczywo pszenne 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>twaróg 75g (7),<br>miód 25g,<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>herbata 0,25l.   | Pieczywo pszenne 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>serek wiejski 50g (7),<br>szynka gotowana 50g (6,9),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>herbata 0,25l.  |
| <b>Posiłek nocny</b>           | Rogal 50g (1),<br>jogurt owocowy 150g (7).   | Bułka maślana 50g (1,7),<br>skyr owocowy 150g (7).  | Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7),<br>serek śmietankowy 20g (7),<br>pomidor 20g, sałata 5g.   | Rogal 50g (1),<br>jogurt naturalny 150g (7).   | Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7),<br>szynka drobiowa 20g (6,9),<br>pomidor 20g, sałata 5g.  |
| <b>WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY</b> |  |   |  |  |   |
| Energia (kcal)                 | 2540   | 2530  | 2500   | 2540   | 2550  |
| Białko (g)                     | 94   | 93  | 94   | 96   | 97  |
| Tłuszcze (g)                   | 89   | 87  | 85   | 86   | 85  |
| Nasycone kwasy tłuszczowe (g)  | 28   | 25  | 24   | 23   | 24  |
| Węglowodany (g)                | 341  | 344   | 340  | 348  | 350   |
| cukry (g)                      | 35   | 50  | 37   | 48   | 24  |
| Błonnik (g)                    | 25   | 24  | 25   | 24   | 23  |
| Sól (g)                        | 5,3  | 5,2   | 5,0  | 5,2  | 5,0   |

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 13.08.-22.08.24r. (część II)**

| Posiłek                        | NIEDZIELA 18.08.24r.   | PONIEDZIAŁEK 19.08.24r.  | WTOREK 20.08.24r.  | ŚRODA 21.08.24r.   | CZWARTEK 22.08.24r.  |
|--------------------------------|--|--|--|--|--|
| <b>Śniadanie</b>               | Owsianka na mleku 0,3l (1,7),<br>pieczywo pszenne 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>połędwica sopočka 30g (6,9),<br>jajo gotowane 50g (3),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br><b>kakao na mleku 0,25l (1,7)/</b><br>herbata ziołowa 0,25l.<br><b>Arbuz 100g</b> | Ryż na mleku 0,3l (7),<br>pieczywo pszenne 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>serdelki drobiowe 120g (9),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)<br>/ herbata owocowa 0,25l.<br><b>Jabłko pieczone 100g</b> | Makaron na mleku 0,3l (1,3,7),<br>pieczywo pszenne 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>serek wiejski 40g (7),<br>dżem 40g,<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)<br>/ herbata ziołowa 0,25l.<br><b>Banan 100g</b> | Manna na mleku 0,3l (1,7),<br>pieczywo pszenne 30g (1),<br><b>bułka pszenna 70g (1),</b><br>masło 20g (7),<br>pasta jajeczna z koperkiem 100g (3),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br><b>kakao na mleku 0,25l (1,7) /</b><br>herbata owocowa 0,25l.<br><b>Arbuz 100g</b> | Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7),<br>pieczywo pszenne 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>szynka z koperkiem 55g (6,9),<br>miód 25g,<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) /<br>herbata ziołowa 0,25l.<br><b>Jabłko pieczone 100g</b> |
| <b>II śniadanie</b>            | Salatka owocowa z jogurtem 200g (7).   | Budyń 0,2l (7).  | Sok warzywny 0,2l.   | Sok pomidorowy 0,2l.   | Kisiel 0,3l,<br>biszkopty 50g (1,3).   |
| <b>Obiad</b>                   | Grysikowa 0,4l (1,9),<br>filet drobiowy z pieca 80g (9),<br>sos potrawkowy 100 ml (1,7),<br>ryż 200g,<br>fasolka szparagowa 150g (6),<br>kompot z owoców mrożonych 0,25l.  | Botwinka z ziemniakami 0,4l (9),<br>jaja gotowane 100g (3),<br>sos koperkowy 100 ml (1,7),<br>ziemniaki 200g,<br>marchew gotowana 150g,<br>kompot z owoców mrożonych 0,25l.  | Brokułowa z ziemniakami 0,4l (9),<br>gulasz wieprzowy 150g (1,7,9),<br>kasza jęczmienna 200g (1),<br>sałatka z buraczków gotowanych i<br>jabłka 150g,<br>kompot z owoców mrożonych 0,25l.  | Ziemniaczana 0,4l (9),<br>pulpet mięsno-ryżowy 80g (1,3,9),<br>sos pomidorowy 100 ml (1,7),<br>ziemniaki 200g,<br>sałata z sosem winegret 75g,<br>warzywa gotowane 75g,<br>kompot z owoców mrożonych 0,25l.  | Krem z cukinii z grzankami 0,4l (1,9),<br>udko z kością z pieca 100g (9),<br>sos cytrynowy 100 ml (1,7),<br>ziemniaki 200g,<br>surówka z marchwi i selera 75g (9),<br>szpinak gotowany 75g,<br>kompot z owoców mrożonych 0,25l.                                  |
| <b>Kolacja</b>                 | Pieczywo pszenne 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>szynka wieprzowa 60g (6,9),<br>dżem 40g,<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>herbata 0,25l.   | Pieczywo pszenne 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>twarożek z zieleniną 100g (7),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>herbata 0,25l.   | Pieczywo pszenne 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>połędwica drobiowa 40g (6,9),<br>pasta mięsno-warzywna 60g (9),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>herbata 0,25l.  | Pieczywo pszenne 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>serek kanapkowy 50g (7),<br>kielbasa szynkowa 50g (6,9),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>herbata 0,25l.   | Pieczywo pszenne 100g (1),<br>masło 20g (7),<br>pasztet drobiowy 50g (1,3,9),<br>serek grani 50g (7),<br>pomidor 70g, sałata 10g,<br>herbata 0,25l.  |
| <b>Posiłek nocny</b>           | Bułka maślana 50g (1,7),<br>jogurt owocowy 150g (7).   | Rogal 50g (1),<br>skyr owocowy 150g (7).   | Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7),<br>szynka z indyka 20g (6,9),<br>pomidor 20g, sałata 5g.   | Rogal 50g (1),<br>jogurt naturalny 150g (7).   | Bułka maślana 50g (1,7),<br>jogurt owocowy 150g (7).   |
| <b>WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY</b> |  |  |  |  |  |
| 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: 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.