

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta BOGATOBIAŁKOWA od 23.08.-01.09.24r. (część I)

Posiłek	PIĄTEK 23.08.24r.	SOBOTA 24.08.24r.	NIEDZIELA 25.08.24r.	PONIEDZIAŁEK 26.08.24r.	WTOREK 27.08.24r.
Śniadanie	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajecznica na parze 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7), szynka drobiowo-wieprzowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Arbuz 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowy 55g (1,3,9), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Nektarynka 100g	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z zieleniną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 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	Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9), pulpet rybno-warzywny 80g (1,3,4), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, brokuł gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), łazanki z mięsem i warzywami 300g (1,3,9), jabłko pieczone 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), schab z pieca 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), kasza jęczmienna 200g, kalafior gotowany z marchewką 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ziemniakami 0,4l (9), mus jabłkowy 100g, sos jogurtowy 100g (7), ryż 200g, sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l (9), omlet mięsny 80g (1,3,9), sos beszamelowy 100g (1,7), ziemniaki 200g, surówka z selera i jabłka 75g (9), cukinia duszona 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twaróg 60g (7), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), połędwica z indyka 50g (6,9), serek ziołowy 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka konserwowa 50g (6,9), jajo gotowane 50g (3), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy z ziołami 60g (7), kielbasa szynkowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), dżem 40g, szynka gotowana 60g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka z indyka 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2570	2550	2600	2580	2550
Białko (g)	94	95	98	99	95
Tłuszcze (g)	89	90	91	87	88
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	25	27	29	27	29
Węglowodany (g)	348	340	347	350	345
cukry (g)	48	35	49	50	51
Błonnik (g)	24	25	28	28	24
Sól (g)	5,2	5,1	5,2	5,0	5,1

Sporządziła: 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 23.08.-01.09.24r. (część II)

Posiłek	ŚRODA 28.08.24r.	CZWARTEK 29.08.24r.	PIĄTEK 30.08.24r.	SOBOTA 31.08.24r.	NIEDZIELA 01.09.24r.
Śniadanie	Makaron 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 ziołowa 0,25l. Arbuz 100g	Ryż na mleku 0,3l (7) , pieczywo pszenno-żytnie 100g (1) , masło 20g (7) , kiełbasa szynkowa 55g (6,9) , miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Nektarynka 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. Jabłko pieczone 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7) , pieczywo pszenno-żytnie 30g (1) , bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7) , pasztet drobiowo-wieprzowy 40g (6,9) , dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 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 ziołowa 0,25l. Arbuz 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	Brokułowa z ziemniakami 0,4l (9) , leczo warzywne z kurczakiem 250g (9) , ziemniaki 200g, sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Jarzynowa 0,4l (9) , udko luzowane z pieca 80g (9) , sos cytrynowy 100 ml (1,7) , ziemniaki 200g, surówka z marchwi 75g, fasolka szparagowa 75g (6) , kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9) , filet rybny z pieca 80g (4) , sos grecki 150 ml (1,9) , ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7) , kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Ziemniaczana 0,4l (9) , kaszołto mięsno-warzywne 200/80/75g (1,9) , buraczki gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Grysikowa 0,4l (1,9) , filet drobiowy duszony 80g (9) , sos potrawkowy 100 ml (1,7) , ryż 200g, marchew z groszkiem 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1) , masło 20g (7) , pasta rybna z warzywami 60g (4,9) , szynka z koperkiem 40g (6,9) , pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1) , masło 20g (7) , sałatka jarzynowa 120g (7,9) , szynka wieprzowa 60g (6,9) , 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 ŁATWOSTRAWNA od 23.08.-01.09.24r. (część I)

Posiłek	PIĄTEK 23.08.24r.	SOBOTA 24.08.24r.	NIEDZIELA 25.08.24r.	PONIEDZIAŁEK 26.08.24r.	WTOREK 27.08.24r.
Śniadanie	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajecznica na parze 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7), szynka drobiowo-wieprzowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Arbuz 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowy 55g (1,3,9), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Nektarynka 100g	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z zieleniną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g
Obiad	Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9), pulpet rybno-warzywny 80g (1,3,4), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, brokuł gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), łazanki z mięsem i warzywami 300g (1,3,9), jabłko pieczone 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), schab z pieca 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), kasza jęczmienna 200g, kalafior gotowany z marchewką 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ziemniakami 0,4l (9), mus jabłkowy 100g, sos jogurtowy 100g (7), ryż 200g, sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l (9), omlet mięsny 80g (1,3,9), sos beszamelowy 100g (1,7), ziemniaki 200g, surówka z selera i jabłka 75g (9), cukinia duszona 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twaróg 60g (7), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), połędwica z indyka 50g (6,9), serek ziołowy 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka konserwowa 50g (6,9), jajo gotowane 50g (3), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy z ziołami 60g (7), kiełbasa szynkowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), dżem 40g, szynka gotowana 60g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka z indyka 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).

WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY

Energia (kcal)	2430	2480	2410	2420	2405
Białko (g)	88	90	88	89	87
Tłuszcze (g)	87	88	90	87	89
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	25	27	28	26	26
Węglowodany (g)	324	332	312	320	317
cukry (g)	46	35	46	47	48
Błonnik (g)	23	23	25	26	24
Sól (g)	5,1	5,1	5,0	5,0	5,1

Sporządziła: 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 23.08.-01.09.24r. (część II)

Posiłek	ŚRODA 28.08.24r.	CZWARTEK 29.08.24r.	PIĄTEK 30.08.24r.	SOBOTA 31.08.24r.	NIEDZIELA 01.09.24r.
Śniadanie	Makaron 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 ziołowa 0,25l. Arbuz 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), kiełbasa szynkowa 55g (6,9), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Nektarynka 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. Jabłko pieczone 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 40g (6,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 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 ziołowa 0,25l. Arbuz 100g
Obiad	Brokułowa z ziemniakami 0,4l (9), leczo warzywne z kurczakiem 250g (9), ziemniaki 200g, sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Jarzynowa 0,4l (9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z marchwi 75g, fasolka szparagowa 75g (6), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9), filet rybny z pieca 80g (4), sos grecki 150 ml (1,9), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Ziemniaczana 0,4l (9), kasztotto mięsno-warzywne 200/80/75g (1,9), buraczki gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Grysikowa 0,4l (1,9), filet drobiowy duszony 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ryż 200g, marchew z groszkiem 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta rybna z warzywami 60g (4,9), szynka z koperkiem 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka jarzynowa 120g (7,9), szynka wieprzowa 60g (6,9), 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)	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 PODSTAWOWA od 23.08.-01.09.24r. (część I)

Posiłek	PIĄTEK 23.08.24r.	SOBOTA 24.08.24r.	NIEDZIELA 25.08.24r.	PONIEDZIAŁEK 26.08.24r.	WTOREK 27.08.24r.
Śniadanie	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7) , pieczywo pszenno-żytnie 100g (1) , masło 20g (7) , jajecznica na parze 100g (3) , ogórek zielony 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7) , pieczywo pszenno-żytnie 30g (1) , bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7) , salceson ozorkowy 40g (6,9) , szynka drobiowo-wieprzowa 40g (6,9) , rzodkiewka 40g, ogórek konserwowy 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Arbuz 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7) , pieczywo pszenno-żytnie 100g (1) , masło 20g (7) , pasztet drobiowy 55g (1,3,9) , miód 25g, ogórek kiszony 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Nektarynka 100g	Manna na mleku 0,3l (1,7) , pieczywo pszenno-żytnie 100g (1) , masło 20g (7) , serdelki drobiowe 120g (9) , musztarda 10g (10) , pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7) , pieczywo pszenno-żytnie 100g (1) , masło 20g (7) , pasta jajeczna z zieleniną 100g (3) , rzodkiewka 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g
Obiad	Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9) , pulpet rybno-warzywny 80g (1,3,4) , sos pietruszkowy 100 ml (1,7) , ziemniaki 200g, surówka z kiszonej kapusty 75g, brokuł gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9) , łazanki z mięsem i kapustą 300g (1,3,9) , jabłko 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9) , schab z pieca 80g (9) , sos pieczeniowy 100 ml (1,7) , kasza jęczmienna 200g, Colesław z czerwonej kapusty 75g, kalafior gotowany z marchewką 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ziemniakami 0,4l (9) , mus jabłkowy 100g, sos jogurtowy 100g (7) , ryż 200g, sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l (9) , omlet mięsny 80g (1,3,9) , sos beszamelowy 100g (1,7) , ziemniaki 200g, surówka z selera i jabłka 75g (9) , cukinia duszona 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1) , masło 20g (7) , twaróg 60g (7) , dżem 40g, papryka czerwona 40g, rzodkiewka 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1) , masło 20g (7) , połędwica z indyka 50g (6,9) , ser żółty 50g (7) , pomidor 40g, papryka czerwona 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1) , masło 20g (7) , szynka konserwowa 50g (6,9) , jajo gotowane 50g (3) , rzodkiewka 40g, pomidor 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1) , masło 20g (7) , serek śmietankowy z ziołami 60g (7) , kiełbasa szynkowa 40g (6,9) , ogórek zielony 40g, rzodkiewka 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1) , masło 20g (7) , dżem 40g, szynka gotowana 60g (6,9) , ogórek konserwowy 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g (1) , masło 10g (7) , serek kanapkowy 20g (7) , pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1) , skyr owocowy 150g (7) .	Bułka maślana 50g (1,7) , jogurt naturalny 150g (7) .	Bułka pszenna 50g (1) , masło 10g (7) , szynka z indyka 20g (6,9) , pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1) , jogurt owocowy 150g (7) .
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2460	2480	2460	2420	2405
Białko (g)	89	90	88	89	87
Tłuszcze (g)	89	88	91	87	89
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	27	27	29	26	26
Węglowodany (g)	326	332	322	320	317
cukry (g)	46	35	46	47	48
Błonnik (g)	24	23	25	26	24
Sól (g)	5,1	5,3	5,2	5,0	5,1

Sporządziła: 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 23.08.-01.09.24r. (część II)

Posiłek	ŚRODA 28.08.24r.	CZWARTEK 29.08.24r.	PIĄTEK 30.08.24r.	SOBOTA 31.08.24r.	NIEDZIELA 01.09.24r.
Śniadanie	Makaron 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 ziołowa 0,25l. Arbuz 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), kiełbasa szynkowa 55g (6,9), miód 25g, rzodkiewka 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Nektarynka 100g	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajecznica na parze 100g (3), ogórek kiszony 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 40g (6,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 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 ziołowa 0,25l. Arbuz 100g
Obiad	Brokułowa z ziemniakami 0,4l (9), fasolka po bretońsku 250g (6,9), ziemniaki 200g, sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Ogórkowa z ziemniakami 0,4l (9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z marchwi 75g, fasolka szparagowa 75g (6), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Kapuśniak z ziemniakami 0,4l (9), filet rybny panierowany, z pieca 100g (1,3,4), sos grecki 150 ml (1,9), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Ziemniaczana 0,4l (9), kaszotto mięsno-warzywne 200/80/75g (1,9), buraczki gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Grysikowa 0,4l (1,9), filet drobiowy duszony 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ryż 200g, sałatka z ogórka zielonego 75g, marchew z groszkiem 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta rybna z warzywami 60g (4,9), szynka z koperkiem 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka jarzynowa 120g (7,9), szynka wieprzowa 60g (6,9), 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 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW od 23.08.-01.09.24r. (część I)

Posiłek	PIĄTEK 23.08.24r.	SOBOTA 24.08.24r.	NIEDZIELA 25.08.24r.	PONIEDZIAŁEK 26.08.24r.	WTOREK 27.08.24r.
Śniadanie	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), jajecznica na parze 100g (3), ogórek zielony 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. Jabłko 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 30g (1), bułka grahamka 70g (1) , masło 20g (7), salceson ozorkowy 40g (6,9), szynka drobiowo-wieprzowa 40g (6,9), rzodkiewka 40g, ogórek konserwowy 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. Arbuz 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowy 50g (1,3,9), połędwica sopocka 30g (6,9), ogórek kiszony 70g, sałata 10g, kakao na mleku b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. Nektarynka 100g	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (9), musztarda 10g (10), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. Jabłko 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z zieleniną 100g (3), rzodkiewka 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem 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	Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9), pulpet rybno-warzywny 80g (1,3,4), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z kiszonej kapusty 75g, brokuł gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), łazanki z mięsem i kapustą 300g (1,3,9), jabłko 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), schab z pieca 80g (9), sos pieczeniowy 100 ml (1,7), kasza jęczmienna 200g, Colesław z czerwonej kapusty 75g, kalafior gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Szpinakowa z ziemniakami 0,4l (9), filet rybny z pieca 80g (4,9), sos koperkowy 100 ml (1,7), ryż 200g, surówka bułgarska 75g, warzywa gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l (9), omlet mięsny 80g (1,3,9), sos beszamelowy 100g (1,7), ziemniaki 200g, surówka z selera i jabłka 75g (9), cukinia duszona 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.
Kolacja	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), twarożek ziołowy 100g (7), papryka czerwona 40g, rzodkiewka 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), połędwica z indyka 50g (6,9), ser żółty 50g (7), pomidor 40g, papryka czerwona 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), szynka konserwowa 50g (6,9), jajo gotowane 50g (3), rzodkiewka 40g, pomidor 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy z ziołami 60g (7), kiełbasa szynkowa 40g (6,9), ogórek zielony 40g, rzodkiewka 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), serek wiejski 50g (7), szynka gotowana 50g (6,9), ogórek konserwowy 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka grahamka 70g (1), skyr owocowy b/c 150g (7).	Wafle ryżowe 40g, 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

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

Sporządziła: 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 23.08.-01.09.24r. (część II)

Posiłek	ŚRODA 28.08.24r.	CZWARTEK 29.08.24r.	PIĄTEK 30.08.24r.	SOBOTA 31.08.24r.	NIEDZIELA 01.09.24r.
Śniadanie	Makaron 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 ziołowa b/c 0,25l. Nektarynka 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), kiełbasa szynkowa 80g (6,9), rzodkiewka 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. Jabłko 100g	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 ziołowa b/c 0,25l. Arbuz 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 30g (1), bułka grahamka 70g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 40g (6,9), szynka drobiowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. Nektarynka 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (9), musztarda 10g (10), ogórek zielony 40g, rzodkiewka 40g, kakao na mleku b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. Jabłko 100g
II śniadanie	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.
Obiad	Brokułowa z ziemniakami 0,4l (9), fasolka po bretońsku 250g (6,9), ziemniaki 200g, sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Ogórkowa z ziemniakami 0,4l (9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z marchwi 75g, fasolka szparagowa 75g (6), kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Kapuśniak z ziemniakami 0,4l (9), filet rybny panierowany, z pieca 100g (1,3,4), sos grecki 150 ml (1,9), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Ziemniaczana 0,4l (9), kaszotto mięsno-warzywne 200/80/75g (1,9), buraczki gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Grysikowa 0,4l (1,9), filet drobiowy duszony 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ryż 200g, sałata z ogórka zielonego 75g, marchew z groszkiem 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.
Kolacja	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta rybna z warzywami 60g (4,9), szynka z koperkiem 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), sałatka jarzynowa 120g (7,9), szynka wieprzowa 60g (6,9), ogórek konserwowy 40g, papryka czerwona 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), twarożek z zieleniną 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), 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)	2480	2500	2510	2530	2520
Białko (g)	91	90	95	97	98
Tłuszcze (g)	86	88	88	85	87
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	26	28	30	28	30
Węglowodany (g)	336	337	335	345	334
cukry (g)	36	39	37	35	36
Błonnik (g)	24	25	25	26	25
Sól (g)	5,3	5,0	5,2	5,0	5,3

Sporządziła: 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 23.08.-01.09.24r. (część I)

Posiłek	PIĄTEK 23.08.24r.	SOBOTA 24.08.24r.	NIEDZIELA 25.08.24r.	PONIEDZIAŁEK 26.08.24r.	WTOREK 27.08.24r.
Śniadanie	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), jajecznica z białek jaj na parze 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 15g (7), szynka drobiowo-wieprzowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Arbuz 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), połędwica sopocka 55g (6,9), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Nektarynka 100g	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serdelki drobiowe 120g (9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta z białek jaj z zieleciną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g
II śniadanie	Budyń 0,2l (7).	Sok warzywny 0,2l.	Ryż z musem owocowym 150g.	Koktajl mleczno-truskawkowy 0,2l (7).	Kisiel 0,3l, biszkopty 50g (1,3).
Obiad	Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9), pulpet rybno-warzywny 80g (1,3,4), sos pietruszkowy b/śm. 100 ml (1), ziemniaki 200g, brokuł gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), łazanki z mięsem drobiowym i warzywami 300g (1,3,9), jabłko pieczone 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół jarski z makaronem 0,4l (1,3,9), schab z pieca 80g (9), sos potrawkowy b/śm. 100 ml (1), kasza jęczmienna 200g, kalafior gotowany z marchewką 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ziemniakami 0,4l (9), mus jabłkowy 100g, sos jogurtowy 100g (7), ryż 200g, sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l (9), omlet mięsny drobiowy 80g (1,3,9), sos beszamelowy 100g (1,7), ziemniaki 200g, surówka z selera i jabłka 75g (9), cukinia duszona 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), twaróg chudy 60g (7), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), połędwica z indyka 50g (6,9), serek ziołowy lekki 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), szynka konserwowa 50g (6,9), pasta z białek jaj z koperkiem 50g (3), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serek śmietankowy lekki, z ziołami 60g (7), kiełbasa szynkowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), dżem 40g, szynka gotowana 60g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy 20g (7), 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), szynka z indyka 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2520	2510	2500	2510	2490
Białko (g)	92	90	95	90	89
Tłuszcze (g)	84	85	86	80	81
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	24	25	27	25	24
Węglowodany (g)	349	347	337	358	351
cukry (g)	48	34	47	49	50
Błonnik (g)	23	24	25	26	25
Sól (g)	5,1	5,2	5,1	5,0	5,3

Sporządziła: 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 23.08.-01.09.24r. (część II)

Posiłek	ŚRODA 28.08.24r.	CZWARTEK 29.08.24r.	PIĄTEK 30.08.24r.	SOBOTA 31.08.24r.	NIEDZIELA 01.09.24r.
Śniadanie	Makaron 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 ziołowa 0,25l. Arbuz 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), kiełbasa szynkowa 55g (6,9), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Nektarynka 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 ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 15g (7), szynka drobiowa 40g (6,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serdelki drobiowe 120g (9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Arbuz 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	Brokułowa z ziemniakami 0,4l (9), leczo warzywne z kurczakiem 250g (9), ziemniaki 200g, sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Jarzynowa 0,4l (9), udko luzowane z pieca b/sk. 80g (9), sos cytrynowy b/śm. 100 ml (1), ziemniaki 200g, surówka z marchwi 75g, fasolka szparagowa 75g (6), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9), filet rybny z pieca 80g (4), sos grecki 150 ml (1,9), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Ziemniaczana 0,4l (9), kaszołto drobiowo-warzywne 200/80/75g (1,9), buraczki gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Grysikowa jarska 0,4l (1,9), filet drobiowy duszony 80g (9), sos potrawkowy b/śm. 100 ml (1), ryż 200g, marchew z groszkiem 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta rybna z warzywami 60g (4,9), szynka z koperkiem 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), sałatka jarzynowa 120g (7,9), szynka wieprzowa 60g (6,9), 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), pasta z białek jaj 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	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 SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO od 23.08.-01.09.24r. (część I)

Posiłek	PIĄTEK 23.08.24r.	SOBOTA 24.08.24r.	NIEDZIELA 25.08.24r.	PONIEDZIAŁEK 26.08.24r.	WTOREK 27.08.24r.
Śniadanie	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 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. Banan 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7), szynka drobiowo-wieprzowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Arbuz 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowy 55g (1,3,9), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Nektarynka 100g	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z zieleniną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g
II śniadanie	Budyń 0,2l (7).	Sok warzywny 0,2l.	Ryż z musem owocowym 150g.	Koktajl mleczno-truskawkowy 0,2l (7).	Kisiel 0,3l, biszkopty 50g (1,3).
Obiad	Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9), pulpet rybno-warzywny 80g (1,3,4), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, brokuł gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), łazanki z mięsem i warzywami 300g (1,3,9), jabłko pieczone 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), schab z pieca 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), kasza jęczmienna 200g, kalafior gotowany z marchewką 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ziemniakami 0,4l (9), mus jabłkowy 100g, sos jogurtowy 100g (7), ryż 200g, sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z ryżem 0,4l (9), omlet mięsny 80g (1,3,9), sos beszamelowy 100g (1,7), ziemniaki 200g, surówka z selera i jabłka 75g (9), cukinia duszona 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), twaróg 60g (7), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), połędwica z indyka 50g (6,9), serek ziołowy 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), szynka konserwowa 50g (6,9), jajo gotowane 50g (3), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy z ziołami 60g (7), kielbasa szynkowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), dżem 40g, szynka gotowana 60g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka z indyka 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2550	2520	2580	2550	2510
Białko (g)	93	90	95	91	82
Tłuszcze (g)	87	89	90	88	89
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	25	27	29	26	28
Węglowodany (g)	349	340	348	349	365
cukry (g)	46	35	49	49	50
Błonnik (g)	23	24	24	25	25
Sól (g)	5,1	5,1	5,0	5,0	5,1

Sporządziła: 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 ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO od 23.08.-01.09.24r. (część II)

Posiłek	ŚRODA 28.08.24r.	CZWARTEK 29.08.24r.	PIĄTEK 30.08.24r.	SOBOTA 31.08.24r.	NIEDZIELA 01.09.24r.
Śniadanie	Makaron 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 ziołowa 0,25l. Arbuz 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), kiełbasa szynkowa 55g (6,9), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Nektarynka 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. Jabłko pieczone 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 40g (6,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 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 ziołowa 0,25l. Arbuz 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	Brokułowa z ziemniakami 0,4l (9), leczo warzywne z kurczakiem 250g (9), ziemniaki 200g, sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Jarzynowa 0,4l (9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z marchwi 75g, fasolka szparagowa 75g (6), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9), filet rybny z pieca 80g (4), sos grecki 150 ml (1,9), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Ziemniaczana 0,4l (9), kasotto mięsno-warzywne 200/80/75g (1,9), buraczki gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Grysikowa 0,4l (1,9), filet drobiowy duszony 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ryż 200g, marchew z groszkiem 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta rybna z warzywami 60g (4,9), szynka z koperkiem 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), sałatka jarzynowa 120g (7,9), szynka wieprzowa 60g (6,9), 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.