

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta BOGATOBIAŁKOWA od 12.09.-21.09.24r. (część I)

Posiłek	CZWARTEK 12.09.24r.	PIĄTEK 13.09.24r.	SOBOTA 14.09.24r.	NIEDZIELA 15.09.24r.	PONIEDZIAŁEK 16.09.24r.
Śniadanie	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka z indyka 30g (6,9), pasztet drobiowy 50g (1,3,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), dżem 40g, szynka konserwowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), miód 25g, kiełbasa szynkowa 55g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy 40g (7), połędwica drobiowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g
II śniadanie	Budyń 0,2l (7).	Jogurt naturalny 150g (7).	Koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7).	Serek homogenizowany 150g (7).	Kakao na mleku 0,25l (1,7), biszkopty 50g (1,3).
Obiad	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, warzywa gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krem z cukinii z grzankami 0,4l (1,7), filet rybny z pieca 80g (4), sos grecki 150 ml (9), ziemniaki 200g, sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Ziemniaczana 0,4l (9), kurczak w sosie śmietanowo-szpinakowym 80/100/75g (1,7,9), makaron 200g (1,3), marchew gotowana 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), bitka schabowa duszona 80g (9), sos jarzynowy 100 ml (1,7,9), ryż 200g, surówka z marchwi i selera 75g (9), fasolka szparagowa 75g (6), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Brokułowa z ziemniakami 0,4l (9), jajo gotowane 100g (3), sos koperkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, bukiet jarzyn gotowanych 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka ryżowa z warzywami 120g (7,9), szynka wieprzowa 60g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twarożek z ziołami 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka drobiowa 50g (6,9), serek grani 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), szynka z koperkiem 50g (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 śmietankowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt naturalny 150g (7).	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka z indyka 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.

WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY

Energia (kcal)	2520	2540	2600	2580	2560
Białko (g)	95	96	96	98	93
Tłuszcze (g)	89	87	90	88	86
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	24	25	29	30	27
Węglowodany (g)	335	344	352	349	354
cukry (g)	36	37	50	52	49
Błonnik (g)	25	26	25	27	26
Sól (g)	5,1	5,3	5,0	5,1	5,3

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta BOGATOBIAŁKOWA od 12.09.-21.09.24r. (część II)

Posiłek	WTOREK 17.09.24r.	ŚRODA 18.09.24r.	CZWARTEK 19.09.24r.	PIĄTEK 20.09.24r.	SOBOTA 21.09.24r.
Śniadanie	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), 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	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), szynka z koperkiem 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), dżem 30g, serek śmietankowy 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajecznica na parze, z zieleniną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), szynka drobiowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g
II śniadanie	Jogurt naturalny 150g (7).	Budyń 0,2l (7).	Jogurt owocowy 150g (7).	Koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7).	Skyr owocowy 150g (7).
Obiad	Krupnik 0,4l (1,9), kotlet mielony z pieca 80g (1,3,9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, buraczki gotowane z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), kaszotto z mięsem drobiowym i warzywami 200/80/75g (1,9), sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ryżem 0,4l (9), udko z kością z pieca 100g (9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, kalafior gotowany z marchewką 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Jarzynowa 0,4l (9), pulpet rybno-warzywny z pieca 80g (1,3,4), sos jogurtowo-ziołowy 100 ml (7), ziemniaki 200g, brokuł gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9), makaron 200g (1,3) sos boloński 150 ml (1,9), cukinia z pieca 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 50g (1,3,9), szynka konserwowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsna z warzywami 60g (9), kiełbasa szynkowa 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), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twaróg 75g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek wiejski 50g (7), szynka gotowana 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka gotowana 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka drobiowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
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	40	44	47	38
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 12.09.-21.09.24r. (część I)

Posiłek	CZWARTEK 12.09.24r.	PIĄTEK 13.09.24r.	SOBOTA 14.09.24r.	NIEDZIELA 15.09.24r.	PONIEDZIAŁEK 16.09.24r.
Śniadanie	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka z indyka 30g (6,9), pasztet drobiowy 50g (1,3,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), dżem 40g, szynka konserwowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), miód 25g, kiełbasa szynkowa 55g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy 40g (7), połędwica drobiowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g
Obiad	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, warzywa gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krem z cukinii z grzankami 0,4l (1,7), filet rybny z pieca 80g (4), sos grecki 150 ml (9), ziemniaki 200g, sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Ziemniaczana 0,4l (9), kurczak w sosie śmietanowo-szpinakowym 80/100/75g (1,7,9), makaron 200g (1,3), marchew gotowana 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), bitka schabowa duszona 80g (9), sos jarzynowy 100 ml (1,7,9), ryż 200g, surówka z marchwi i selera 75g (9), fasolka szparagowa 75g (6), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Brokułowa z ziemniakami 0,4l (9), jajo gotowane 100g (3), sos koperkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, bukiet jarzyn gotowanych 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka ryżowa z warzywami 120g (7,9), szynka wieprzowa 60g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twarożek z ziołami 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka drobiowa 50g (6,9), serek grani 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), szynka z koperkiem 50g (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 śmietankowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt naturalny 150g (7).	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka z indyka 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2405	2450	2400	2440	2410
Białko (g)	89	87	87	88	85
Tłuszcze (g)	84	83	85	82	84
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	23	23	25	29	26
Węglowodany (g)	300	337	322	338	329
cukry (g)	34	35	48	50	46
Błonnik (g)	23	24	23	25	24
Sól (g)	4,9	5,1	4,9	5,0	5,2

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA od 12.09.-21.09.24r. (część II)

Posiłek	WTOREK 17.09.24r.	ŚRODA 18.09.24r.	CZWARTEK 19.09.24r.	PIĄTEK 20.09.24r.	SOBOTA 21.09.24r.
Śniadanie	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), 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	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), szynka z koperkiem 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), dżem 30g, serek śmietankowy 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajecznica na parze, z zieleciną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7), szynka drobiowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g
Obiad	Krupnik 0,4l (1,9), kotlet mielony z pieca 80g (1,3,9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, buraczki gotowane z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), kaszołto z mięsem drobiowym i warzywami 200/80/75g (1,9), sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ryżem 0,4l (9), udko z kością z pieca 100g (9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, kalafior gotowany z marchewką 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Jarzynowa 0,4l (9), pulpet rybno-warzywny z pieca 80g (1,3,4), sos jogurtowo-ziołowy 100 ml (7), ziemniaki 200g, brokuł gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9), makaron 200g (1,3) sos boloński 150 ml (1,9), cukinia z pieca 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 50g (1,3,9), szynka konserwowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsna z warzywami 60g (9), kielbasa szynkowa 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), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twaróg 75g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek wiejski 50g (7), szynka gotowana 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka gotowana 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka drobiowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
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	37	42	47	36
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 PODSTAWOWA od 12.09.-21.09.24r. (część I)

Posiłek	CZWARTEK 12.09.24r.	PIĄTEK 13.09.24r.	SOBOTA 14.09.24r.	NIEDZIELA 15.09.24r.	PONIEDZIAŁEK 16.09.24r.
Śniadanie	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka z indyka 30g (6,9), pasztet drobiowy 50g (1,3,9), pomidor 40g, ogórek kiszony 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), dżem 40g, szynka konserwowa 40g (6,9), papryka czerwona 40g, rzodkiewka 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), miód 25g, kiełbasa szynkowa 55g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), ser topiony 40g (7), połędwica drobiowa 40g (6,9), rzodkiewka 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka 100g
Obiad	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z białej kapusty 75g, warzywa gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krem z cukinii z grzankami 0,4l (1,7), filet rybny panierowany 100g (1,3,4), sos grecki 150 ml (9), ziemniaki 200g, sałata z sosem winogret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Ziemniaczana 0,4l (9), kurczak w sosie śmietanowo-szpinakowym 80/100/75g (1,7,9), makaron 200g (1,3), marchew gotowana 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), kotlet schabowy panierowany 100g (1,3,9), sos jarzynowy 100 ml (1,7,9), ryż 200g, surówka z marchwi i selera 75g (9), fasolka szparagowa 75g (6), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Kapuśniak z ziemniakami 0,4l (9), jajo gotowane 100g (3), sos koperkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, mizeria z jogurtem 75g (7), bukiet jarzyn gotowanych 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka ryżowa z warzywami 120g (7,9), szynka wieprzowa 60g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twarożek z ziołami 100g (7), papryka czerwona 40g, ogórek zielony 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), salceson drobiowy 50g (6,9), ser żółty 50g (7), ogórek konserwowy 40g, pomidor 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), szynka z koperkiem 50g (6,9), papryka czerwona 40g, ogórek zielony 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 śmietankowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt naturalny 150g (7).	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka z indyka 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2405	2450	2400	2440	2410
Białko (g)	89	87	87	88	85
Tłuszcze (g)	84	83	85	82	84
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	23	23	25	29	26
Węglowodany (g)	300	337	322	338	329
cukry (g)	34	35	48	50	46
Błonnik (g)	23	24	23	25	24
Sól (g)	4,9	5,1	4,9	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 12.09.-21.09.24r. (część II)

Posiłek	WTOREK 17.09.24r.	ŚRODA 18.09.24r.	CZWARTEK 19.09.24r.	PIĄTEK 20.09.24r.	SOBOTA 21.09.24r.
Śniadanie	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), 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	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), szynka z koperkiem 30g (6,9), rzodkiewka 40g, ogórek zielony 40g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), dżem 30g, ser żółty 50g (7), papryka czerwona 40g, ogórek kiszony 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajecznica na parze, z zieleniną 100g (3), pomidor 40g, rzodkiewka 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), szynka drobiowa 40g (6,9), salceson ozorkowy 40g (6,9), ogórek kiszony 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g
Obiad	Krupnik 0,4l (1,9), kotlet mielony z pieca 80g (1,3,9), sos pieczarkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, Colesław z zieloną pietruszką 75g, buraczki gotowane z olejem 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z fasolą i z ziemniakami 0,4l (6,9), kasztotto z mięsem drobiowym i warzywami 200/80/75g (1,9), sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ryżem 0,4l (9), udko z kością z pieca 100g (9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, czerwona kapusta zasmażana 75g, kalańfior gotowany z marchewką 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Jarzynowa 0,4l (9), pulpet rybno-warzywny z pieca 80g (1,3,4), sos jogurtowo-ziołowy 100 ml (7), ziemniaki 200g, surówka z kiszonej kapusty 75g, brokuł gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9), makaron 200g (1,3) sos boloński 150 ml (1,9), cukinia z pieca 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 50g (1,3,9), szynka konserwowa 50g (6,9), ogórek kiszony 40g, papryka czerwona 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsna z warzywami 60g (9), kiełbasa szynkowa 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), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twaróg 75g (7), miód 25g, papryka czerwona 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek wiejski 50g (7), szynka gotowana 50g (6,9), pomidor 40g, rzodkiewka 40g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka gotowana 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka drobiowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2550	2455	2450	2440	2520
Białko (g)	87	88	87	91	93
Tłuszcze (g)	87	86	84	86	86
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	30	26	23	25	23
Węglowodany (g)	355	332	337	326	344
cukry (g)	32	37	42	47	36
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 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW od 12.09.-21.09.24r. (część I)

Posiłek	CZWARTEK 12.09.24r.	PIĄTEK 13.09.24r.	SOBOTA 14.09.24r.	NIEDZIELA 15.09.24r.	PONIEDZIAŁEK 16.09.24r.
Śniadanie	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), szynka z indyka 30g (6,9), pasztet drobiowy 50g (1,3,9), pomidor 40g, ogórek kiszony 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. Jabłko 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. Gruszka 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 30g (1), bułka graham 70g (1), masło 20g (7), szynka konserwowa 80g (6,9), papryka czerwona 40g, rzodkiewka 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), masło 20g (7), serek kanapkowy 40g (7), kiełbasa szynkowa 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. Gruszka 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), ser topiony 40g (7), połędwica drobiowa 40g (6,9), rzodkiewka 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. Jabłko 100g
II śniadanie	Budyń b/c 0,2l (7).	Sok warzywny 0,2l.	Koktajl mleczno-owocowy b/c 0,2l (7).	Serek homogenizowany b/c 150g (7).	Kisiel b/c 0,3l.
Obiad	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z białej kapusty 75g, warzywa gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Krem z cukinii z grzankami 0,4l (1,7), filet rybny panierowany 100g (1,3,4), sos grecki 150 ml (9), ziemniaki 200g, sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Ziemniaczana 0,4l (9), kurczak w sosie śmietanowo-szpinakowym 80/100/75g (1,7,9), makaron 200g (1,3), kalafior gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), bitka schabowa duszona 80g (9), sos jarzynowy 100 ml (1,7,9), ryż 200g, surówka z marchwi i selera 75g (9), fasolka szparagowa 75g (6), kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Kapuśniak z ziemniakami 0,4l (9), jajo gotowane 100g (3), sos koperkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, mizeria z jogurtem 75g (7), bukiet jarzyn gotowanych 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.
Kolacja	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), sałatka ryżowa z warzywami 120g (7,9), szynka wieprzowa 60g (6,9), herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), twarożek z ziołami 100g (7), papryka czerwona 40g, ogórek zielony 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), salceson drobiowy 50g (6,9), ser żółty 50g (7), ogórek konserwowy 40g, pomidor 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), szynka z koperkiem 50g (6,9), papryka czerwona 40g, ogórek zielony 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), szynka gotowana 50g (6,9), salceson ozorkowy 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)	2440	2550	2520	2505	2490
Białko (g)	94	89	94	97	88
Tłuszcze (g) Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	87 24	86 25	88 27	87 28	85 24
Węglowodany (g) cukry (g)	321 36	355 35	338 37	334 38	344 35
Błonnik (g)	25	26	24	26	25
Sól (g)	5,0	5,1	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 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW od 12.09.-21.09.24r. (część II)

Posiłek	WTOREK 17.09.24r.	ŚRODA 18.09.24r.	CZWARTEK 19.09.24r.	PIĄTEK 20.09.24r.	SOBOTA 21.09.24r.
Śniadanie	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), 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. Gruszka 100g	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 30g (1), bułka grahamka 70g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), szynka z koperkiem 30g (6,9), rzodkiewka 40g, ogórek zielony 40g, kakao na mleku b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. Jabłko 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), szynka gotowana 30g (6,9), ser żółty 50g (7), papryka czerwona 40g, ogórek kiszony 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. Gruszka 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), jajecznica na parze, z zieleciną 100g (3), pomidor 40g, rzodkiewka 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), szynka drobiowa 40g (6,9), salceson ozorkowy 40g (6,9), ogórek kiszony 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. Gruszka 100g
II śniadanie	Salatka owocowa z jogurtem b/c 200g (7).	Budyń b/c 0,2l (7).	Sok warzywny 0,2l.	Sok pomidorowy 0,2l.	Kisiel b/c 0,3l.
Obiad	Krupnik 0,4l (1,9), kotlet mielony z pieca 80g (1,3,9), sos pieczarkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, Colesław z zieloną pietruszką 75g, buraczki gotowane z olejem 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Barszcz czerwony z fasolą i z ziemniakami 0,4l (6,9), kaszołto z mięsem drobiowym i warzywami 200/80/75g (1,9), sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Szpinakowa z ryżem 0,4l (9), udko z kością z pieca 100g (9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, czerwona kapusta zasmażana 75g, kalafior gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Jarzynowa 0,4l (9), pulpet rybno-warzywny z pieca 80g (1,3,4), sos jogurtowo-ziołowy 100 ml (7), ziemniaki 200g, surówka z kiszonej kapusty 75g, brokuł gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9), makaron 200g (1,3) sos boloński 150 ml (1,9), cukinia z pieca 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.
Kolacja	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 50g (1,3,9), szynka konserwowa 50g (6,9), ogórek kiszony 40g, papryka czerwona 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsna z warzywami 60g (9), kiełbasa szynkowa 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), herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), twarożek ziołowy 100g (7), papryka czerwona 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), serek wiejski 50g (7), szynka gotowana 50g (6,9), pomidor 40g, rzodkiewka 40g, herbata b/c 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka grahamka 70g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy 20g (7), papryka czerwona 20g, sałata 5g.	Bułka grahamka 70g (1), skyr owocowy b/c 150g (7).	Bułka grahamka 70g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Wafle ryżowe 40g, skyr owocowy b/c 150g (7).	Bułka grahamka 70g (1), masło 10g (7), szynka z indyka 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.

WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY

Energia (kcal)	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 ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU od 12.09.-21.09.24r. (część I)

Posiłek	CZWARTEK 12.09.24r.	PIĄTEK 13.09.24r.	SOBOTA 14.09.24r.	NIEDZIELA 15.09.24r.	PONIEDZIAŁEK 16.09.24r.
Śniadanie	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), szynka z indyka 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta z białek jaj z koperkiem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 15g (7), dżem 40g, szynka konserwowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), miód 25g, kiełbasa szynkowa 55g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serek kanapkowy lekki 40g (7), połędwica drobiowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g
II śniadanie	Budyń 0,2l (7).	Sok warzywny 0,2l.	Ryż z mussem owocowym 150g.	Koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7).	Kisiel 0,3l, biszkopty 50g (1,3).
Obiad	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9), udko luzowane b/sk. z pieca 80g (9), sos cytrynowy b/śm. 100 ml (1), ziemniaki 200g, warzywa gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krem z cukinii z grzankami 0,4l (1,7), filet rybny z pieca 80g (4), sos grecki 150 ml (9), ziemniaki 200g, sałata z sosem winogret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Ziemniaczana 0,4l (9), kurczak w sosie koperkowo-szpinakowym 80/100/75g (1,9), makaron 200g (1,3), marchew gotowana 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół jarski z makaronem 0,4l (1,3,9), bitka schabowa duszona 80g (9), sos jarzynowy b/śm. 100 ml (1,9), ryż 200g, surówka z marchwi i selera 75g (9), fasolka szparagowa 75g (6), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Brokułowa z ziemniakami 0,4l (9), kotlet z białek jaj z warzywami 80g (1,3), sos koperkowy b/śm. 100 ml (1), ziemniaki 200g, bukiet jarzyn gotowanych 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), sałatka ryżowa z warzywami 120g (7,9), szynka wieprzowa 60g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), twarożek chudy z ziołami 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), szynka drobiowa 50g (6,9), serek grani 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta z białek jaj 50g (3), szynka z koperkiem 50g (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 śmietankowy lekki 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt naturalny 150g (7).	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka z indyka 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2480	2500	2550	2540	2510
Białko (g)	93	92	95	96	91
Tłuszcze (g)	86	85	88	86	84
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	23	22	25	25	24
Węglowodany (g)	334	341	345	346	348
cukry (g)	35	37	49	52	49
Błonnik (g)	24	23	23	25	24
Sól (g)	5,0	5,3	5,0	5,0	5,2

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU od 12.09.-21.09.24r. (część II)

Posiłek	WTOREK 17.09.24r.	ŚRODA 18.09.24r.	CZWARTEK 19.09.24r.	PIĄTEK 20.09.24r.	SOBOTA 21.09.24r.
Śniadanie	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), 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	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 15g (7), pasta z białek jaj 50g (3), szynka z koperkiem 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), dżem 30g, serek śmietankowy lekki 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), jajecznica z białek jaj na parze, z zieleniną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 15g (7), szynka drobiowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g
II śniadanie	Salatka owocowa z jogurtem 200g (7).	Budyń 0,2l (7).	Sok warzywny 0,2l.	Sok pomidorowy 0,2l.	Kisiel 0,3l, biszkopt 50g (1,3).
Obiad	Krupnik 0,4l (1,9), kotlet drobiowy mielony z pieca 80g (1,3,9), sos potrawkowy b/śm. 100 ml (1), ziemniaki 200g, buraczki gotowane z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), kaszołto z mięsem drobiowym i warzywami 200/80/75g (1,9), sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ryżem 0,4l (9), udko z kością b/sk. z pieca 100g (9), sos pietruszkowy b/śm. 100 ml (1), ziemniaki 200g, kalafior gotowany z marchewką 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Jarzynowa 0,4l (9), pulpet rybno-warzywny z pieca 80g (1,3,4), sos jogurtowo-ziołowy 100 ml (7), ziemniaki 200g, brokuł gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9), makaron 200g (1,3) sos boloński 150 ml (1,9), cukinia z pieca 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serek grani lekki 50g (7), szynka konserwowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta drobiowa z warzywami 60g (9), kielbasa szynkowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), sałatka jarzynowa 120g (7,9), szynka z indyka 60g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), twaróg chudy 75g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serek wiejski 50g (7), szynka gotowana 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka gotowana 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka drobiowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
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	38	43	47	38
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 SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO od 12.09.-21.09.24r. (część I)

Posiłek	CZWARTEK 12.09.24r.	PIĄTEK 13.09.24r.	SOBOTA 14.09.24r.	NIEDZIELA 15.09.24r.	PONIEDZIAŁEK 16.09.24r.
Śniadanie	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), szynka z indyka 30g (6,9), pasztet drobiowy 50g (1,3,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7), dżem 40g, szynka konserwowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), miód 25g, kiełbasa szynkowa 55g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy 40g (7), połędwica drobiowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g
II śniadanie	Budyń 0,2l (7).	Sok warzywny 0,2l.	Ryż z musem owocowym 150g.	Koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7).	Kisiel 0,3l, biszkopty 50g (1,3).
Obiad	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, warzywa gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krem z cukinii z grzankami 0,4l (1,7), filet rybny z pieca 80g (4), sos grecki 150 ml (9), ziemniaki 200g, sałata z sosem winogret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Ziemniaczana 0,4l (9), kurczak w sosie śmietanowo-szpinakowym 80/100/75g (1,7,9), makaron 200g (1,3), marchew gotowana 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), bitka schabowa duszona 80g (9), sos jarzynowy 100 ml (1,7,9), ryż 200g, surówka z marchwi i selera 75g (9), fasolka szparagowa 75g (6), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Brokułowa z ziemniakami 0,4l (9), jajo gotowane 100g (3), sos koperkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, bukiet jarzyn gotowanych 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), sałatka ryżowa z warzywami 120g (7,9), szynka wieprzowa 60g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), twarożek z ziołami 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), szynka drobiowa 50g (6,9), serek grani 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), szynka z koperkiem 50g (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 śmietankowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt naturalny 150g (7).	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka z indyka 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2490	2500	2560	2550	2520
Białko (g)	93	94	93	95	92
Tłuszcze (g)	88	86	87	87	84
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	24	24	27	28	26
Węglowodany (g)	332	338	352	347	349
cukry (g)	36	24	23	50	49
Błonnik (g)	24	24	23	25	24
Sól (g)	5,0	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 Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO od 12.09.-21.09.24r. (część II)

Posiłek	WTOREK 17.09.24r.	ŚRODA 18.09.24r.	CZWARTEK 19.09.24r.	PIĄTEK 20.09.24r.	SOBOTA 21.09.24r.
Śniadanie	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), 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	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), szynka z koperkiem 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), dżem 30g, serek śmietankowy 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), jajecznicza na parze, z zieleciną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7), szynka drobiowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g
II śniadanie	Salatka owocowa z jogurtem 200g (7).	Budyń 0,2l (7).	Sok warzywny 0,2l.	Sok pomidorowy 0,2l.	Kisiel 0,3l, biszkopt 50g (1,3).
Obiad	Krupnik 0,4l (1,9), kotlet mielony z pieca 80g (1,3,9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, buraczki gotowane z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), kaszotto z mięsem drobiowym i warzywami 200/80/75g (1,9), sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ryżem 0,4l (9), udko z kością z pieca 100g (9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, kalefior gotowany z marchewką 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Jarzynowa 0,4l (9), pulpet rybno-warzywny z pieca 80g (1,3,4), sos jogurtowo-ziołowy 100 ml (7), ziemniaki 200g, brokuł gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9), makaron 200g (1,3) sos boloński 150 ml (1,9), cukinia z pieca 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), paszтет drobiowo-wieprzowy 50g (1,3,9), szynka konserwowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsna z warzywami 60g (9), kielbasa szynkowa 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), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), twaróg 75g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serek wiejski 50g (7), szynka gotowana 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka gotowana 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka drobiowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
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	38	43	48	38
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.