

**OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta BOGATOBIAŁKOWA od 02.09.-11.09.24r. (część I)**

Posiłek	PONIEDZIAŁEK 02.09.24r.	WTOREK 03.09.24r.	ŚRODA 04.09.24r.	CZWARTEK 05.09.24r.	PIĄTEK 06.09.24r.
<b>Śniadanie</b>	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), połędwica sopocka 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l.  <b>Nektarynka 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l (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 ziołowa 0,25l.  <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), <b>bułka pszenna 70g (1)</b> , masło 20g (7), serek wiejski 50g (7), szynka gotowana 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7) /</b> herbata owocowa 0,25l. <b>Banan 100g</b>	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serdunki drobiowe 120g (6,9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. <b>Arbuz 100g</b>	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajecznicza na parze 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l.  <b>Nektarynka 100g</b>
<b>II śniadanie</b>	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).
<b>Obiad</b>	Brokułowa z ziemniakami 0,4l (9), kotlet jarski z soją i warzywami 80g (1,3,6), sos pomidorowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z selera i jabłka 75g (9), cukinia duszona 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), bitka wieprzowa duszona w ziołach 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, buraczki gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Jarzynowa 0,4l (9), makaron 200g (1,3), gulasz drobiowy z warzywami 150g (1,9), sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Ryżowa z zieleniną 0,4l (9), udko z kością z pieca 100g (9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, warzywa gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), pulpet rybny 80g (1,3,4), sos jogurtowo-ziołowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z marchwi i selera 75g (9), szpinak gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka z koperkiem 50g (6,9), serek kanapkowy 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka jarzynowa 120g (7,9), szynka konserwowa 60g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsno-warzywna 75g (4,9), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), kielbasa szynkowa 50g (6,9), serek śmietankowy 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twarożek ziołowy 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka z indyka 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek śmietankowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).

**WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY**

Energia (kcal)	2550	2590	2570	2605	2550
Białko (g)	93	97	96	99	94
Tłuszcze (g)	86	91	89	89	88
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	26	29	27	26	25
Węglowodany (g)	351	346	347	352	346
cukry (g)	49	50	52	36	34
Błonnik (g)	25	26	24	25	25
Sól (g)	5,0	5,0	5,2	5,1	5,3

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

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

**OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta BOGATOBIAŁKOWA od 02.09.-11.09.24r. (część II)**

Posiłek	SOBOTA 07.09.24r.	NIEDZIELA 08.09.24r.	PONIEDZIAŁEK 09.09.24r.	WTOREK 10.09.24r.	ŚRODA 11.09.24r.
<b>Śniadanie</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), <b>bułka pszenna</b> 70g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 50g (1,3), polędwica z indyka 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka konserwowa 55g (6,9), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7) /</b> herbata owocowa 0,25l. <b>Banan 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), polędwica drobiowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l.  <b>Arbuz 100g</b>	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajecznica z zieleciną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l.  <b>Nektarynka 100g</b>	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), <b>bułka pszenna</b> 70g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (6,9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7) /</b> herbata ziołowa 0,25l. <b>Jabłko pieczone 100g</b>
<b>II śniadanie</b>	Jogurt naturalny 150g (7).	Budyń 0,2l (7).	Jogurt owocowy 150g (7).	Koktajl mleczno-truskawkowy 0,2l (7).	Skyr owocowy 150g (7).
<b>Obiad</b>	Ziemniaczana 0,4l (9), pieczeń rzymska z pieca 80g (1,3,9), sos koperkowy 100 ml (1,7), kasza jęczmienna 200g (1), brokuł gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy z pieca 80g (9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ryż 200g, kalafior gotowany z marchewką 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ziemniakami 0,4l (9), makaron 200g (1,3), ser twarogowy 100g (7), sos jogurtowo-owocowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), szynka wieprzowa z pieca 80g (9), sos beszamelowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, buraczki gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9), risotto mięsno-warzywne 200/80/75g (9), sos pomidorowy 100 ml (1,7), sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), dżem 40g, serek kanapkowy 60g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), kiełbasa szynkowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta rybna z warzywami 60g (4,9), szynka gotowana 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek grani 50g (7), szynka z koperkiem 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twaróg 60g (7), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka drobiowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).

**WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY**

Energia (kcal)	2590	2570	2550	2600	2580
Białko (g)	94	95	96	105	100
Tłuszcze (g)	90	88	87	90	89
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	29	27	25	30	27
Węglowodany (g)	351	349	346	343	345
cukry (g)	50	51	36	35	53
Błonnik (g)	25	24	26	25	24
Sól (g)	5,0	5,2	5,3	5,1	5,0

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

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

**OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA od 02.09.-11.09.24r. (część I)**

Posiłek	PONIEDZIAŁEK 02.09.24r.	WTOREK 03.09.24r.	ŚRODA 04.09.24r.	CZWARTEK 05.09.24r.	PIĄTEK 06.09.24r.
<b>Śniadanie</b>	Zacierka na mleku 0,3l <b>(1,3,7)</b> , pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , połędwica sopocka 80g <b>(6,9)</b> , pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l <b>(1,7)</b> / herbata owocowa 0,25l.  <b>Nektarynka 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l <b>(7)</b> , pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , pasta jajeczna z zieleniną 100g <b>(3)</b> , pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l <b>(1,7)</b> / herbata ziołowa 0,25l.  <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l <b>(1,7)</b> , pieczywo pszenno-żytnie 30g <b>(1)</b> , <b>bułka pszenna 70g (1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , serek wiejski 50g <b>(7)</b> , szynka gotowana 30g <b>(6,9)</b> , pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7)</b> / herbata owocowa 0,25l. <b>Banan 100g</b>	Makaron na mleku 0,3l <b>(1,3,7)</b> , pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , serdelki drobiowe 120g <b>(6,9)</b> , ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l <b>(1,7)</b> / herbata ziołowa 0,25l. <b>Arbuz 100g</b>	Manna na mleku 0,3l <b>(1,7)</b> , pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , jajecznicza na parze 100g <b>(3)</b> , pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l <b>(1,7)</b> / herbata owocowa 0,25l.  <b>Nektarynka 100g</b>
<b>Obiad</b>	Brokułowa z ziemniakami 0,4l <b>(9)</b> , kotlet jarski z soją i warzywami 80g <b>(1,3,6)</b> , sos pomidorowy 100 ml <b>(1,7)</b> , ziemniaki 200g, surówka z selera i jabłka 75g <b>(9)</b> , cukinia duszona 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik 0,4l <b>(1,9)</b> , bitka wieprzowa duszona w ziołach 80g <b>(9)</b> , sos potrawkowy 100 ml <b>(1,7)</b> , ziemniaki 200g, buraczki gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Jarzynowa 0,4l <b>(9)</b> , makaron 200g <b>(1,3)</b> , gulasz drobiowy z warzywami 150g <b>(1,9)</b> , sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Ryżowa z zieleniną 0,4l <b>(9)</b> , udko z kością z pieca 100g <b>(9)</b> , sos cytrynowy 100 ml <b>(1,7)</b> , ziemniaki 200g, warzywa gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l <b>(9)</b> , pulpet rybny 80g <b>(1,3,4)</b> , sos jogurtowo-ziołowy 100 ml <b>(1,7)</b> , ziemniaki 200g, surówka z marchwi i selera 75g <b>(9)</b> , szpinak gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , szynka z koperkiem 50g <b>(6,9)</b> , serek kanapkowy 50g <b>(7)</b> , pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , sałatka jarzynowa 120g <b>(7,9)</b> , szynka konserwowa 60g <b>(6,9)</b> , herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , pasta mięsno-warzywna 75g <b>(4,9)</b> , miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , kielbasa szynkowa 50g <b>(6,9)</b> , serek śmietankowy 50g <b>(7)</b> , pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g <b>(1)</b> , masło 20g <b>(7)</b> , twarożek ziołowy 100g <b>(7)</b> , pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Bułka pszenna 50g <b>(1)</b> , masło 10g <b>(7)</b> , szynka z indyka 20g <b>(6,9)</b> , pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g <b>(1)</b> , skyr owocowy 150g <b>(7)</b> .	Bułka maślana 50g <b>(1,7)</b> , jogurt naturalny 150g <b>(7)</b> .	Bułka pszenna 50g <b>(1)</b> , masło 10g <b>(7)</b> , serek śmietankowy 20g <b>(7)</b> , pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g <b>(1)</b> , jogurt owocowy 150g <b>(7)</b> .

WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY

Energia (kcal)	2410	2500	2405	2450	2410
Białko (g)	87	92	88	89	86
Tłuszcze (g)	84	87	86	85	84
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	24	25	25	24	23
Węglowodany (g)	327	337	320	332	328
cukry (g)	36	46	47	33	32
Błonnik (g)	23	23	22	24	23
Sól (g)	4,9	4,9	5,0	5,0	5,1

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

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

**OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA od 02.09.-11.09.24r. (część II)**

Posiłek	SOBOTA 07.09.24r.	NIEDZIELA 08.09.24r.	PONIEDZIAŁEK 09.09.24r.	WTOREK 10.09.24r.	ŚRODA 11.09.24r.
<b>Śniadanie</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), <b>bułka pszenna</b> 70g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 50g (1,3), połędwica z indyka 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka konserwowa 55g (6,9), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7) /</b> herbata owocowa 0,25l. <b>Banan 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), połędwica drobiowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. <b>Arbuz 100g</b>	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajecznicza z zieleniną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. <b>Nektarynka 100g</b>	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), <b>bułka pszenna</b> 70g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (6,9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7) /</b> herbata ziołowa 0,25l. <b>Jabłko pieczone 100g</b>
<b>Obiad</b>	Ziemniaczana 0,4l (9), pieczeń rzymska z pieca 80g (1,3,9), sos koperkowy 100 ml (1,7), kasza jęczmienna 200g (1), brokuł gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy z pieca 80g (9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ryż 200g, kalafiór gotowany z marchewką 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ziemniakami 0,4l (9), makaron 200g (1,3), ser twarogowy 100g (7), sos jogurtowo-owocowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), szynka wieprzowa z pieca 80g (9), sos beszamelowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, buraczki gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9), risotto mięsno-warzywne 200/80/75g (9), sos pomidorowy 100 ml (1,7), sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), dżem 40g, serek kanapkowy 60g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), kielbasa szynkowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta rybna z warzywami 60g (4,9), szynka gotowana 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek grani 50g (7), szynka z koperkiem 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twaróg 60g (7), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka drobiowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY</b>					
Energia (kcal)	2500	2480	2400	2540	2420
Białko (g)	86	90	89	93	90
Tłuszcze (g)	87	86	86	88	85
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	26	25	24	27	25
Węglowodany (g)	343	337	320	344	324
cukry (g)	47	48	35	35	50
Błonnik (g)	24	23	24	25	24
Sól (g)	5,0	5,0	5,2	4,9	4,9

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 02.09.-11.09.24r. (część I)**

Posiłek	PONIEDZIAŁEK 02.09.24r.	WTOREK 03.09.24r.	ŚRODA 04.09.24r.	CZWARTEK 05.09.24r.	PIĄTEK 06.09.24r.
<b>Śniadanie</b>	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), połudwica sopocka 80g (6,9), rzodkiewka 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l.  <b>Nektarynka 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l (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 ziołowa 0,25l.  <b>Jabłko 100g</b>	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), <b>bułka pszenna 70g (1)</b> , masło 20g (7), serek wiejski 50g (7), salceson ozorkowy 30g (6,9), ogórek konserwowy 40g, pomidor 40g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7)</b> / herbata owocowa 0,25l. <b>Banan 100g</b>	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (6,9), musztarda 10g (10), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l.  <b>Arbuz 100g</b>	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajecznica na parze 100g (3), ogórek zielony 40g, papryka czerwona 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l.  <b>Nektarynka 100g</b>
<b>Obiad</b>	Brokułowa z ziemniakami 0,4l (9), kotlet jarski z soją i warzywami 80g (1,3,6), sos pomidorowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z selera i jabłka 75g (9), cukinia duszona 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), bitka wieprzowa duszona w ziołach 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1), ziemniaki 200g, surówka po żydowsku 75g, buraczki gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Jarzynowa 0,4l (9), makaron 200g (1,3), gulasz z żołądków z warzywami 150g (1,9), sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Ryżowa z zieleniną 0,4l (9), udko z kością z pieca 100g (9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, mizeria z jogurtem 75g (7), warzywa gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z fasolą i z ziemniakami 0,4l (6,9), pulpet rybny 80g (1,3,4), sos chrzanowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z marchwi i selera 75g (9), szpinak gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka z koperkiem 50g (6,9), serek kanapkowy 50g (7), ogórek kiszony 40g, papryka czerwona 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka jarzynowa 120g (7,9), szynka konserwowa 60g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsno-warzywna 75g (4,9), miód 25g, papryka czerwona 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), kiełbasa szynkowa 50g (6,9), ser żółty 50g (7), ogórek konserwowy 40g, rzodkiewka 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twarożek ziołowy 100g (7), rzodkiewka 40g, pomidor 40g, herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka z indyka 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek śmietankowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY</b>					
Energia (kcal)	2410	2500	2430	2450	2450
Białko (g)	87	92	89	89	344
Tłuszcze (g)	84	87	88	85	774
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	24	25	28	24	26
Węglowodany (g)	327	337	321	332	333
cukry (g)	36	46	47	33	32
Błonnik (g)	23	23	24	24	24
Sól (g)	4,9	4,9	5,1	5,0	5,2

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

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

**OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta PODSTAWOWA od 02.09.-11.09.24r. (część II)**

Posiłek	SOBOTA 07.09.24r.	NIEDZIELA 08.09.24r.	PONIEDZIAŁEK 09.09.24r.	WTOREK 10.09.24r.	ŚRODA 11.09.24r.
<b>Śniadanie</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), <b>bułka pszenna</b> 70g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 50g (1,3), polędwica z indyka 30g (6,9), papryka czerwona 40g, ogórek kiszony 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. <b>Jabłko 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), salceson ozorkowy 55g (6,9), miód 25g, rzodkiewka 40g, pomidor 40g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7) /</b> herbata owocowa 0,25l. <b>Banan 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), polędwica drobiowa 80g (6,9), ogórek konserwowy 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. <b>Arbuz 100g</b>	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajecznica z zieleniną 100g (3), papryka czerwona 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. <b>Nektarynka 100g</b>	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), <b>bułka pszenna</b> 70g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (6,9), musztarda 10g (10), ogórek zielony 40g, rzodkiewka 40g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7) /</b> herbata ziołowa 0,25l. <b>Jabłko 100g</b>
<b>Obiad</b>	Ziemniaczana 0,4l (9), pieczeń rzymska z pieca 80g (1,3,9), sos koperkowy 100 ml (1,7), kasza jęczmienna 200g (1), surówka z czerwonej kapusty 75g, brokuł gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy z pieca 80g (9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ryż 200g, sałatka szwedzka 75g, kalafior gotowany z marchewką 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ziemniakami 0,4l (9), makaron 200g (1,3), ser twarogowy 100g (7), sos jogurtowo-owocowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), wątróbka z cebulą 80g (9), sos pieczarkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z kiszonej kapusty 75g, buraczki gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Grochowa z ziemniakami 0,4l (6,9), risotto mięsno-warzywne 200/80/75g (9), sos pomidorowy 100 ml (1,7), sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), dżem 40g, serek kanapkowy 60g (7), rzodkiewka 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), kietbasa szynkowa 50g (6,9), papryka czerwona 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta rybna z warzywami 60g (4,9), szynka gotowana 40g (6,9), papryka czerwona 40g, rzodkiewka 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), ser topiony 40g (7), szynka z koperkiem 60g (6,9), pomidor 40g, rzodkiewka 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twaróg 60g (7), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka drobiowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY</b>					
Energia (kcal)	2500	2480	2430	2540	2470
Białko (g)	86	90	89	93	90
Tłuszcze (g)	87	86	88	88	88
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	26	25	25	27	27
Węglowodany (g)	343	337	321	344	330
cukry (g)	47	48	35	35	50
Błonnik (g)	24	23	24	25	25
Sól (g)	5,0	5,0	5,3	4,9	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 PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW od 02.09.-11.09.24r. (część I)**

Posiłek	PONIEDZIAŁEK 02.09.24r.	WTOREK 03.09.24r.	ŚRODA 04.09.24r.	CZWARTEK 05.09.24r.	PIĄTEK 06.09.24r.
<b>Śniadanie</b>	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), polędwica sopocka 80g (6,9), rzodkiewka 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l.  <b>Nektarynka 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z zieleniną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l.  <b>Jabłko 100g</b>	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 30g (1), <b>bułka grahamka</b> 70g (1), masło 20g (7), serek wiejski 50g (7), salceson ozorkowy 30g (6,9), ogórek konserwowy 40g, pomidor 40g, <b>kakao na mleku b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l.</b> <b>Arbuz 100g</b>	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (6,9), musztarda 10g (10), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l.  <b>Nektarynka 100g</b>	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), jajecznicza na parze 100g (3), ogórek zielony 40g, papryka czerwona 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l.  <b>Jabłko 100g</b>
<b>II śniadanie</b>	Budyń b/c 0,2l (7).	Sok warzywny 0,2l.	Koktajl mleczno-truskawkowy b/c 0,2l (7).	Serek homogenizowany b/c 150g (7).	Kisiel b/c 0,3l.
<b>Obiad</b>	Brokułowa z ziemniakami 0,4l (9), kotlet jarski z soją i warzywami 80g (1,3,6), sos pomidorowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z selera i jabłka 75g (9), cukinia duszona 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), bitka wieprzowa duszona w ziołach 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1), ziemniaki 200g, surówka po żydowsku 75g, buraczki gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Jarzynowa 0,4l (9), makaron 200g (1,3), gulasz z ziołków z warzywami 150g (1,9), sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Ryżowa z zieleniną 0,4l (9), udko z kością z pieca 100g (9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, mizeria z jogurtem 75g (7), warzywa gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Barszcz czerwony z fasolą i z ziemniakami 0,4l (9), pulpet rybny 80g (1,3,4), sos chrzanowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z marchwi i selera 75g (9), szpinak gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), szynka z koperkiem 50g (6,9), serek kanapkowy 50g (7), ogórek kiszony 40g, papryka czerwona 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), sałatka jarzynowa 120g (7,9), szynka konserwowa 60g (6,9), herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsno-warzywna 70g (4,9), szynka drobiowa 30g (6,9), papryka czerwona 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), kielbasa szynkowa 50g (6,9), ser żółty 50g (7), ogórek konserwowy 40g, rzodkiewka 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), twarożek ziołowy 100g (7), rzodkiewka 40g, pomidor 40g, herbata b/c 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	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)	2470	2520	2500	2530	2460
Białko (g)	92	92	94	96	89
Tłuszcze (g)	85	89	87	88	86
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	25	28	25	25	24
Węglowodany (g)	335	338	336	339	333
cukry (g)	36	36	37	35	33
Błonnik (g)	25	27	24	25	24
Sól (g)	5,0	5,0	5,1	5,0	5,2

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

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

**OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW od 02.09.-11.09.24r. (część II)**

Posiłek	SOBOTA 07.09.24r.	NIEDZIELA 08.09.24r.	PONIEDZIAŁEK 09.09.24r.	WTOREK 10.09.24r.	ŚRODA 11.09.24r.
<b>Śniadanie</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 30g (1), <b>bułka grahamka 70g (1)</b> , masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 50g (1,3), polędwica z indyka 30g (6,9), papryka czerwona 40g, ogórek kiszony 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. <b>Arbuz 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), salceson ozorkowy 50g (6,9), serek grani 30g (7), rzodkiewka 40g, pomidor 40g, <b>kakao na mleku b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l.</b> <b>Nektarynka 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), polędwica drobiowa 80g (6,9), ogórek konserwowy 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. <b>Jabłko 100g</b>	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), jajecznica z zieleniną 100g (3), papryka czerwona 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. <b>Arbuz 100g</b>	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 30g (1), <b>bułka grahamka 70g (1)</b> , masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (6,9), musztarda 10g (10), ogórek zielony 40g, rzodkiewka 40g, <b>kakao na mleku b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l.</b> <b>Nektarynka 100g</b>
<b>II śniadanie</b>	Salatka owocowa z jogurtem b/c 200g (7).	Budyń b/c 0,2l (7).	Sok warzywny 0,2l.	Sok pomidorowy 0,2l.	Kisiel b/c 0,3l.
<b>Obiad</b>	Ziemniaczana 0,4l (9), pieczeń rzymska z pieca 80g (1,3,9), sos koperkowy 100 ml (1,7), kasza jęczmienna 200g (1), surówka z czerwonej kapusty 75g, brokuł gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy z pieca 80g (9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ryż 200g, sałatka szwedzka 75g, kalaftor gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Szpinakowa z ziemniakami 0,4l (9), makaron 200g (1,3), ser twarogowy 100g (7), sos jogurtowo-owocowy b/c 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), wątróbka z cebulą 80g (9), sos pieczarkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z kiszonej kapusty 75g, buraczki gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Grochowa z ziemniakami 0,4l (6,9), risotto mięsno-warzywne 200/80/75g (9), sos pomidorowy 100 ml (1,7), sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy 60g (7), szynka drobiowo-wieprzowa 40g (6,9), rzodkiewka 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), kielbasa szynkowa 50g (6,9), papryka czerwona 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta rybna z warzywami 60g (4,9), szynka gotowana 40g (6,9), papryka czerwona 40g, rzodkiewka 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), ser topiony 40g (7), szynka z koperkiem 60g (6,9), pomidor 40g, rzodkiewka 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), twarożek z ziołami 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Bułka grahamka 70g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy 20g (7), papryka czerwona 20g, sałata 5g.	Bułka grahamka 70g (1), skyr owocowy b/c 150g (7).	Bułka grahamka 70g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Wafle ryżowe 40g, skyr owocowy b/c 150g (7).	Bułka grahamka 70g (1), masło 10g (7), szynka z indyka 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.

**WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY**

Energia (kcal)	2520	2500	2490	2530	2500
Białko (g)	92	90	94	92	90
Tłuszcze (g)	87	86	85	88	88
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	27	25	24	28	26
Węglowodany (g)	342	340	337	343	337
cukry (g)	37	36	38	34	37
Błonnik (g)	25	24	26	26	25
Sól (g)	5,0	5,2	5,2	5,1	5,0

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

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



**OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU od 02.09.-11.09.24r. (część I)**

Posiłek	PONIEDZIAŁEK 02.09.24r.	WTOREK 03.09.24r.	ŚRODA 04.09.24r.	CZWARTEK 05.09.24r.	PIĄTEK 06.09.24r.
<b>Śniadanie</b>	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), południca sopočka 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l.  <b>Nektarynka 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta z białek jaj z zieleniną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l.  <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 30g (1), <b>bułka pszenna 70g (1)</b> , masło 15g (7), serek wiejski lekki 50g (7), szynka gotowana 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7)</b> / herbata owocowa 0,25l. <b>Banan 100g</b>	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serdelki drobiowe 120g (6,9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l.  <b>Arbuz 100g</b>	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), jajecznicza z białek jaj na parze 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l.  <b>Nektarynka 100g</b>
<b>II śniadanie</b>	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).
<b>Obiad</b>	Brokułowa z ziemniakami 0,4l (9), kotlet jarski z soją i warzywami 80g (1,3,6), sos pomidorowy b/śm. 100 ml (1), ziemniaki 200g, surówka z selera i jabłka 75g (9), cukinia duszona 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), filet drobiowy duszony w ziołach 80g (9), sos potrawkowy b/śm. 100 ml (1), ziemniaki 200g, buraczki gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Jarzynowa 0,4l (9), makaron 200g (1,3), gulasz drobiowy z warzywami 150g (1,9), sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Ryżowa z zieleniną 0,4l (9), udko z kością b/sk. z pieca 100g (9), sos cytrynowy b/sm. 100 ml (1), ziemniaki 200g, warzywa gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), pulpet rybny 80g (1,3,4), sos jogurtowo-ziołowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z marchwi i selera 75g (9), szpinak gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), szynka z koperkiem 50g (6,9), serek kanapkowy lekki 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), sałatka jarzynowa 120g (7,9), szynka konserwowa 60g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta drobiowo-warzywna 75g (4,9), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), kielbasa szynkowa 50g (6,9), serek śmietankowy lekki 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), twarożek chudy ziołowy 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka z indyka 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek śmietankowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).

**WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY**

Energia (kcal)	2500	2540	2510	2550	2500
Białko (g)	91	92	94	90	89
Tłuszcze (g)	84	85	84	85	82
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	24	25	26	23	24
Węglowodany (g)	345	352	340	356	352
cukry (g)	36	49	50	34	22
Błonnik (g)	23	23	22	24	22
Sól (g)	5,0	5,0	5,1	5,0	5,2

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

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

**OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU od 02.09.-11.09.24r. (część II)**

Posiłek	SOBOTA 07.09.24r.	NIEDZIELA 08.09.24r.	PONIEDZIAŁEK 09.09.24r.	WTOREK 10.09.24r.	ŚRODA 11.09.24r.
<b>Śniadanie</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 30g (1), <b>bułka pszenna</b> 70g (1), masło 15g (7), połędwica z indyka 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l.  <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), szynka konserwowa 55g (6,9), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7)</b> / herbata owocowa 0,25l. <b>Banan 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), połędwica drobiowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l.  <b>Arbuz 100g</b>	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), jajecznica z białek jaj z zieloną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l.  <b>Nektarynka 100g</b>	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 30g (1), <b>bułka pszenna</b> 70g (1), masło 15g (7), serdelki drobiowe 120g (6,9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7)</b> / herbata ziołowa 0,25l. <b>Jabłko pieczone 100g</b>
<b>II śniadanie</b>	Salatka owocowa z jogurtem 200g (7).	Budyń 0,2l (7).	Sok warzywny 0,2l.	Sok pomidorowy 0,2l.	Kisiel 0,3l, biszkopty 50g (1,3).
<b>Obiad</b>	Ziemniaczana 0,4l (9), pieczeń rzymska, drobiowa z pieca 80g (1,3,9), sos koperkowy b/śm. 100 ml (1), kasza jęczmienna 200g (1), brokuł gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół jarski z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy z pieca 80g (9), sos pietruszkowy b/śm. 100 ml (1), ryż 200g, kalafior gotowany z marchewką 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ziemniakami 0,4l (9), makaron 200g (1,3), ser twarogowy chudy 100g (7), sos jogurtowo-owocowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), udko luzowane b/sk. z pieca 80g (9), sos beszamelowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, buraczki gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9), risotto drobiowo-warzywnie 200/80/75g (9), sos pomidorowy b/śm. 100 ml (1), sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), dżem 40g, serek kanapkowy 60g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta z białek jaj 50g (3), kielbasa szynkowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta rybna z warzywami 60g (4,9), szynka gotowana 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serek grani lekki 50g (7), szynka z koperkiem 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), twaróg chudy 60g (7), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka drobiowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).

**WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY**

Energia (kcal)	2540	2510	2490	2570	2520
Białko (g)	89	89	94	92	90
Tłuszcze (g)	86	85	84	87	88
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	25	24	24	27	26
Węglowodany (g)	353	347	340	355	343
cukry (g)	49	50	36	34	51
Błonnik (g)	24	24	25	24	24
Sól (g)	5,0	5,1	5,2	5,0	4,9

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 02.09.-11.09.24r. (część I)**

Posiłek	PONIEDZIAŁEK 02.09.24r.	WTOREK 03.09.24r.	ŚRODA 04.09.24r.	CZWARTEK 05.09.24r.	PIĄTEK 06.09.24r.
<b>Śniadanie</b>	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), połędwica sopocka 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l.  <b>Nektarynka 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l (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 ziołowa 0,25l.  <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 30g (1), <b>bułka pszenna 70g (1)</b> , masło 20g (7), serek wiejski 50g (7), szynka gotowana 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7)</b> / herbata owocowa 0,25l. <b>Banan 100g</b>	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l.  <b>Arbuz 100g</b>	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), jajecznicza na parze 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l.  <b>Nektarynka 100g</b>
<b>II śniadanie</b>	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).
<b>Obiad</b>	Brokułowa z ziemniakami 0,4l (9), kotlet jarski z soją i warzywami 80g (1,3,6), sos pomidorowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z selera i jabłka 75g (9), cukinia duszona 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), bitka wieprzowa duszona w ziołach 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, buraczki gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Jarzynowa 0,4l (9), makaron 200g (1,3), gulasz drobiowy z warzywami 150g (1,9), sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Ryżowa z zieleniną 0,4l (9), udko z kością z pieca 100g (9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, warzywa gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), pulpet rybny 80g (1,3,4), sos jogurtowo-ziołowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z marchwi i selera 75g (9), szpinak gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), szynka z koperkiem 50g (6,9), serek kanapkowy 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), sałatka jarzynowa 120g (7,9), szynka konserwowa 60g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsno-warzywna 75g (4,9), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), kielbasa szynkowa 50g (6,9), serek śmietankowy 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), twarożek ziołowy 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka z indyka 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek śmietankowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY</b>					
Energia (kcal)	2500	2540	2510	2550	2500
Białko (g)	91	92	94	90	89
Tłuszcze (g)	84	85	84	85	82
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	24	25	26	23	24
Węglowodany (g)	345	352	340	356	352
cukry (g)	39	49	50	34	22
Błonnik (g)	23	23	22	24	22
Sól (g)	5,0	5,0	5,1	5,0	5,2

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

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

**OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO od 02.09.-11.09.24r. (część II)**

Posiłek	SOBOTA 07.09.24r.	NIEDZIELA 08.09.24r.	PONIEDZIAŁEK 09.09.24r.	WTOREK 10.09.24r.	ŚRODA 11.09.24r.
<b>Śniadanie</b>	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 30g (1), <b>bułka pszenna 70g (1)</b> , masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 50g (1,3), polędwica z indyka 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. <b>Jabłko pieczone 100g</b>	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), szynka konserwowa 55g (6,9), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7) /</b> herbata owocowa 0,25l. <b>Banan 100g</b>	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), polędwica drobiowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l.  <b>Arbuz 100g</b>	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), jajecznica z zieleniną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l.  <b>Nektarynka 100g</b>	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 30g (1), <b>bułka pszenna 70g (1)</b> , masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, <b>kakao na mleku 0,25l (1,7) /</b> herbata ziołowa 0,25l.  <b>Jabłko pieczone 100g</b>
<b>II śniadanie</b>	Salatka owocowa z jogurtem 200g (7).	Budyń 0,2l (7).	Sok warzywny 0,2l.	Sok pomidorowy 0,2l.	Kisiel 0,3l, biszkopt 50g (1,3).
<b>Obiad</b>	Ziemniaczana 0,4l (9), pieczeń rzymska z pieca 80g (1,3,9), sos koperkowy 100 ml (1,7), kasza jęczmienna 200g (1), brokuł gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy z pieca 80g (9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ryż 200g, kalafior gotowany z marchewką 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ziemniakami 0,4l (9), makaron 200g (1,3), ser twarogowy 100g (7), sos jogurtowo-owocowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), szynka wieprzowa z pieca 80g (9), sos beszamelowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, buraczki gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9), risotto mięsno-warzywne 200/80/75g (9), sos pomidorowy 100 ml (1,7), sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.
<b>Kolacja</b>	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), dżem 40g, serek kanapkowy 60g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), kiełbasa szynkowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta rybna z warzywami 60g (4,9), szynka gotowana 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serek grani 50g (7), szynka z koperkiem 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), twaróg 60g (7), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
<b>Posiłek nocny</b>	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka drobiowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY</b>					
Energia (kcal)	2540	2520	2500	2550	2500
Białko (g)	91	90	94	93	92
Tłuszcze (g)	89	87	86	87	86
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	26	25	24	27	26
Węglowodany (g)	344	343	338	351	339
cukry (g)	49	50	35	34	52
Błonnik (g)	25	24	25	24	23
Sól (g)	5,0	5,1	5,2	5,1	4,9

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.