

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta BOGATOBIĄLKOWA od 12.10.-21.10.24r. (część I)

Posiłek	SOBOTA 12.10.24r.	NIEDZIELA 13.10.24r.	PONIEDZIAŁEK 14.10.24r.	WTOREK 15.10.24r.	ŚRODA 16.10.24r.
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), polędwica sopocka 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (6,9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), polędwica drobiowa 40g (6,9), serek kanapkowy 40g (7), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), kiełbasa szynkowa 55g (6,9), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z zieloną pietruszką 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 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), biszkopcy 50g (1,3).
Obiad	Zupa jarzynowa 0,4l (9), pieczeń rzymska 80g (1,3,9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), kasza jęczmienna 200g (1), buraczki gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy gotowany 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ryż 200g, surówka z marchwi i jabłka 75g, brokuł gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), jaja sadzone 100g (3), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9), szynka wieprzowa z pieca 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), kopytka 200g (1,3), warzywa gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), gulasz drobiowy z warzywami 150g (1,9), makaron 200g (1,3), cukinia duszona z ziołami 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), szynka konserwowa 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.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowy 50g (1,3,9), szynka z koperkiem 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsno-warzywna 60g (9), szynka z koperkiem 40g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka ziemniaczana z brokułem 120g (7), szynka wieprzowa 60g (6,9), 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 z indyka 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)	43	51	38	50	44
Błonnik (g)	25	24	26	25	24
Sól (g)	5,0	5,2	5,3	5,1	5,0

Sporządziła: mgr inż. Sylwia Lukawa - 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 12.10.-21.10.24r. (część II)

Posiłek	CZWARTEK 17.10.24r.	PIĄTEK 18.10.24r.	SOBOTA 19.10.24r.	NIEDZIELA 20.10.24r.	PONIEDZIAŁEK 21.10.24r.
Śniadanie	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek wiejski 40g (7), połędwica z indyka 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajecznicza na parze 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (6,9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), miód 25g, szynka konserwowa 55g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy z ziołami 40g (7), kiełbasa szynkowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 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	Pomidorowa z ryżem 0,4l (9), udko z kością z pieca 100g (9), sos beszamelowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z selera 75g (9), fasolka szparagowa 75g (6), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ziemniakami 0,4l (9), kotlet mielony z ryby 80g (1,3,4), sos cytrynowy 100 ml (9), ziemniaki 200g, kalafior gotowany z marchewką 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa ziemniaczana 0,4l (9), risotto z mięsem drobiowym i warzywami 200/80/75g, sos pomidorowy 100 ml (1,7), sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), schab duszony w sosie koperkowym 80/100g (1,7,9), kasza jęczmienna 200g (1), surówka z marchewki z jogurtem 75g (7), szpinak gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa brokułowa 0,4l (9), racuchy z jabłkiem 300g (1,3,7), sos jogurtowo-owocowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka z warzywami w galarecie 150g (9), wędlina drobiowa 50g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twaróg 60g (7), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), 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), jajo gotowane 50g (3), szynka drobiowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka gotowana 50g (6,9), pasztet drobiowo-wieprzowy 50g (1,3,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt naturalny 150g (7).	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka drobiowa 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)	37	47	42	54	41
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 ŁATWOSTRAWNA od 12.10.-21.10.24r. (część I)

Posiłek	SOBOTA 12.10.24r.	NIEDZIELA 13.10.24r.	PONIEDZIAŁEK 14.10.24r.	WTOREK 15.10.24r.	ŚRODA 16.10.24r.
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), połędwica sopocka 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (6,9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), połędwica drobiowa 40g (6,9), serek kanapkowy 40g (7), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), kiełbasa szynkowa 55g (6,9), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z zieloną pietruszką 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g
Obiad	Zupa jarzynowa 0,4l (9), pieczeń rzymska 80g (1,3,9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), kasza jęczmienna 200g (1), buraczki gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy gotowany 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ryż 200g, surówka z marchwi i jabłka 75g, brokuł gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), jaja sadzone 100g (3), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9), szynka wieprzowa z pieca 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), kopytka 200g (1,3), warzywa gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), gulasz drobiowy z warzywami 150g (1,9), makaron 200g (1,3), cukinia duszona z ziołami 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), szynka konserwowa 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.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowy 50g (1,3,9), szynka z koperkiem 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsno-warzywna 60g (9), szynka z koperkiem 40g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka ziemniaczana z brokułem 120g (7), szynka wieprzowa 60g (6,9), 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 z indyka 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)	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)	37	48	35	45	38
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 ŁATWOSTRAWNA od 12.10.-21.10.24r. (część II)

Posiłek	CZWARTEK 17.10.24r.	PIĄTEK 18.10.24r.	SOBOTA 19.10.24r.	NIEDZIELA 20.10.24r.	PONIEDZIAŁEK 21.10.24r.
Śniadanie	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7) , pieczywo pszenno-żytnie 100g (1) , masło 20g (7) , serek wiejski 40g (7) , połędwica z indyka 40g (6,9) , pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Ryż na mleku 0,3l (7) , pieczywo pszenno-żytnie 100g (1) , masło 20g (7) , jajecznica na parze 100g (3) , pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7) , pieczywo pszenno-żytnie 30g (1) , bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7) , serdelki drobiowe 120g (6,9) , ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7) , pieczywo pszenno-żytnie 100g (1) , masło 20g (7) , miód 25g, szynka konserwowa 55g (6,9) , pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g	Manna na mleku 0,3l (1,7) , pieczywo pszenno-żytnie 100g (1) , masło 20g (7) , serek śmietankowy z ziołami 40g (7) , kiełbasa szynkowa 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 ryżem 0,4l (9) , udko z kością z pieca 100g (9) , sos beszamelowy 100 ml (1,7) , ziemniaki 200g, surówka z selera 75g (9) , fasolka szparagowa 75g (6) , kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ziemniakami 0,4l (9) , kotlet mielony z ryby 80g (1,3,4) , sos cytrynowy 100 ml (9) , ziemniaki 200g, kalaftor gotowany z marchewką 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa ziemniaczana 0,4l (9) , risotto z mięsem drobiowym i warzywami 200/80/75g, sos pomidorowy 100 ml (1,7) , sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9) , schab duszony w sosie koperkowym 80/100g (1,7,9) , kasza jęczmienna 200g (1) , surówka z marchewki z jogurtem 75g (7) , szpinak gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa brokułowa 0,4l (9) , racuchy z jabłkiem 300g (1,3,7) , sos jogurtowo-owocowy 100 ml (7) , sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1) , masło 20g (7) , szynka z warzywami w galarecie 150g (9) , wędlina drobiowa 50g (6,9) , herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1) , masło 20g (7) , twaróg 60g (7) , dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1) , masło 20g (7) , 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) , jajo gotowane 50g (3) , szynka drobiowa 50g (6,9) , pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1) , masło 20g (7) , szynka gotowana 50g (6,9) , pasztet drobiowo-wieprzowy 50g (1,3,9) , pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g (1) , masło 10g (7) , serek kanapkowy 20g (7) , pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1) , skyr owocowy 150g (7) .	Bułka maślana 50g (1,7) , jogurt naturalny 150g (7) .	Rogal 50g (1) , jogurt owocowy 150g (7) .	Bułka pszenna 50g (1) , masło 10g (7) , szynka drobiowa 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	45	38	50	36
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 12.10.-21.10.24r. (część I)

Posiłek	SOBOTA 12.10.24r.	NIEDZIELA 13.10.24r.	PONIEDZIAŁEK 14.10.24r.	WTOREK 15.10.24r.	ŚRODA 16.10.24r.
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), salceson drobiowy 40g (6,9), połudwica sopocka 40g (6,9), pomidor 40g, ogórek konserwowy 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (6,9), musztarda 10g (10), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko 100g	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), połudwica drobiowa 40g (6,9), ser żółty 40g (7), papryka czerwona 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), kiełbasa szynkowa 55g (6,9), miód 25g, ogórek zielony 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z zieloną pietruszką 100g (3), papryka czerwona 40g, ogórek zielony 40g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko 100g
Obiad	Zupa jarzynowa 0,4l (9), pieczeń rzymska 80g (1,3,9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), kasza jęczmienna 200g (1), surówka z kiszzonej kapusty 75g, buraczki gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy gotowany 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ryż 200g, surówka z marchwi i jabłka 75g, brokuł gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z fasolą i ziemniakami 0,4l (6,9), jaja sadzone 100g (3), ziemniaki 200g, sałatka szwedzka 75g, sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9), szynka wieprzowa z pieca 80g (9), sos pieczeniowy 100 ml (1,7), kopytka 200g (1,3), modra kapusta 75g, warzywa gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), gulasz z żołądków drobiowych z warzywami 150g (1,9), makaron 200g (1,3), cukinia duszona z ziołami 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), szynka konserwowa 50g (6,9), papryka czerwona 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), dżem 40g, szynka gotowana 60g (6,9), ogórek zielony 40g, papryka czerwona 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowy 50g (1,3,9), szynka z koperkiem 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsno-warzywna 60g (9), szynka z koperkiem 40g (7), ogórek kiszony 40g, pomidor 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka ziemniaczana z brokułem 120g (7), szynka wieprzowa 60g (6,9), 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 z indyka 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)	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)	37	48	35	45	40
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 PODSTAWOWA od 12.10.-21.10.24r. (część II)

Posiłek	CZWARTEK 17.10.24r.	PIĄTEK 18.10.24r.	SOBOTA 19.10.24r.	NIEDZIELA 20.10.24r.	PONIEDZIAŁEK 21.10.24r.
Śniadanie	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), ser topiony 40g (7), połędwica z indyka 40g (6,9), pomidor 40g, ogórek kiszony 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajecznica na parze 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (6,9), musztarda 10g (10), papryka czerwona 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), miód 25g, szynka konserwowa 55g (6,9), ogórek zielony 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy z ziołami 40g (7), kielbasa szynkowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka 100g
Obiad	Pomidorowa z ryżem 0,4l (9), udko z kością z pieca 100g (9), sos beszamelowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z selera 75g (9), fasolka szparagowa 75g (6), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ziemniakami 0,4l (9), kotlet mielony z ryby 80g (1,3,4), sos cytrynowy 100 ml (9), ziemniaki 200g, surówka z kapusty po żydowsku 75g, kałafior gotowany z marchewką 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa ziemniaczana 0,4l (9), risotto z mięsem drobiowym i warzywami 200/80/75g, sos pomidorowy 100 ml (1,7), sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), schab duszony w sosie koperkowym 80/100g (1,7,9), kasza jęczmienna 200g (1), surówka z marchewki z jogurtem 75g (7), szpinak gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa brokułowa 0,4l (9), racuchy z jabłkiem 300g (1,3,7), sos jogurtowo-owocowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka z warzywami w galarecie 150g (9), wędlina drobiowa 50g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), twaróg 60g (7), dżem 40g, papryka czerwona 40g, ogórek zielony 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), salceson ozorkowy 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 drobiowa 50g (6,9), papryka czerwona 40g, pomidor 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka gotowana 50g (6,9), pasztet drobiowo-wieprzowy 50g (1,3,9), ogórek kiszony 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt naturalny 150g (7).	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka drobiowa 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) Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	84 23	83 23	85 25	82 29	84 26
Węglowodany (g) cukry (g)	300 34	337 45	322 38	338 50	329 36
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 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW od 12.10.-21.10.24r. (część I)

Posiłek	SOBOTA 12.10.24r.	NIEDZIELA 13.10.24r.	PONIEDZIAŁEK 14.10.24r.	WTOREK 15.10.24r.	ŚRODA 16.10.24r.
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 30g (1), bułka grahamka 70g (1), masło 20g (7), salceson drobiowy 40g (6,9), połędwica sopocka 40g (6,9), pomidor 40g, ogórek konserwowy 40g, 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 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (6,9), musztarda 10g (10), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. Jabłko 100g	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), połędwica drobiowa 40g (6,9), ser żółty 40g (7), papryka czerwona 40g, pomidor 40g, 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 100g (1), masło 20g (7), kiełbasa szynkowa 80g (6,9), ogórek zielony 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. Jabłko 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 30g (1), bułka grahamka 70g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z zieloną pietruszką 100g (3), papryka czerwona 40g, ogórek zielony 40g, kakao na mleku b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. Gruszka 100g
II śniadanie	Budyń b/c 0,2l (7).	Sok warzywny 0,2l.	Koktajl mleczno-owocowy b/c 0,2l (7).	Kisiel b/c 0,3l.	Serek homogenizowany b/c 150g (7).
Obiad	Zupa jarzynowa 0,4l (9), pieczeń rzymska 80g (1,3,9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), kasza jęczmienna 200g (1), surówka z kiszzonej kapusty 75g, buraczki gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy gotowany 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ryż 200g, surówka z marchwi i jabłka 75g, brokuł gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Barszcz czerwony z fasolą i ziemniakami 0,4l (6,9), jaja sadzone 100g (3), ziemniaki 200g, sałatka szwedzka 75g, sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9), szynka wieprzowa z pieca 80g (9), sos pieczeniowy 100 ml (1,7), kopytka 200g (1,3), modra kapusta 75g, warzywa gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), gulasz z żołądków drobiowych z warzywami 150g (1,9), makaron 200g (1,3), cukinia duszona z ziołami 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.
Kolacja	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), szynka konserwowa 50g (6,9), papryka czerwona 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy 50g (7), szynka gotowana 50g (6,9), ogórek zielony 40g, papryka czerwona 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowy 50g (1,3,9), szynka z koperkiem 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsno-warzywna 60g (9), szynka z koperkiem 40g (7), ogórek kiszony 40g, pomidor 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), sałatka ziemniaczana z brokułem 120g (7), szynka wieprzowa 60g (6,9), 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), szynka z indyka 20g (6,9), 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)	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 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW od 12.10.-21.10.24r. (część II)

Posiłek	CZWARTEK 17.10.24r.	PIĄTEK 18.10.24r.	SOBOTA 19.10.24r.	NIEDZIELA 20.10.24r.	PONIEDZIAŁEK 21.10.24r.
Śniadanie	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), ser topiony 40g (7), połędwica z indyka 40g (6,9), pomidor 40g, ogórek kiszony 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. Jabłko 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), jajecznicza na parze 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. Gruszka 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 30g (1), bułka grahamka 70g (1) , masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (6,9), musztarda 10g (10), papryka czerwona 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. Jabłko 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), szynka konserwowa 80g (6,9), ogórek zielony 70g, sałata 10g, kakao na mleku b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. Gruszka 100g	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy z ziołami 40g (7), kiełbasa szynkowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. Jabłko 100g
II śniadanie	Salatka owocowa z jogurtem b/c 200g (7).	Budyń b/c 0,2l (7).	Sok warzywny 0,2l.	Kisiel b/c 0,3l.	Serek waniliowy b/c 150g (7).
Obiad	Pomidorowa z ryżem 0,4l (9), udko z kością z pieca 100g (9), sos beszamelowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z selera 75g (9), fasolka szparagowa 75g (6), kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Szpinakowa z ziemniakami 0,4l (9), kotlet mielony z ryby 80g (1,3,4), sos cytrynowy 100 ml (9), ziemniaki 200g, surówka z kapusty po żydowsku 75g, kalafior gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Zupa ziemniaczana 0,4l (9), risotto z mięsem drobiowym i warzywami 200/80/75g, sos pomidorowy 100 ml (1,7), sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), schab duszony w sosie koperkowym 80/100g (1,7,9), kasza jęczmienna 200g (1), surówka z marchewki z jogurtem 75g (7), szpinak gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Zupa brokułowa 0,4l (9), kotlet sojowy z warzywami 80g (1,3,6), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, Coleslaw z zieloną pietruszką 75g, buraczki gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.
Kolacja	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), szynka z warzywami w galarecie 150g (9), wędlina drobiowa 50g (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 ozorkowy 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 drobiowa 50g (6,9), papryka czerwona 40g, pomidor 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), szynka gotowana 50g (6,9), pasztet drobiowo-wieprzowy 50g (1,3,9), ogórek kiszony 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka grahamka 70g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy 20g (7), papryka czerwona 20g, sałata 5g.	Bułka grahamka 70g (1), skyr owocowy b/c 150g (7).	Bułka grahamka 70g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Wafle ryżowe 40g, skyr owocowy b/c 150g (7).	Bułka grahamka 70g (1), masło 10g (7), szynka drobiowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.

WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY

Energia (kcal)	2440	2550	2520	2505	2490
Białko (g)	94	89	94	97	88
Tłuszcze (g)	87	86	88	87	85
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	24	25	27	28	24
Węglowodany (g)	321	355	338	334	344
cukry (g)	36	35	37	38	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 ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU od 12.10.-21.10.24r. (część I)

Posiłek	SOBOTA 12.10.24r.	NIEDZIELA 13.10.24r.	PONIEDZIAŁEK 14.10.24r.	WTOREK 15.10.24r.	ŚRODA 16.10.24r.
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 15g (7), południca sopocka 80g (6,9), 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 100g (1), masło 15g (7), serdelki drobiowe 120g (6,9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), południca drobiowa 40g (6,9), serek kanapkowy lekki 40g (7), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), kiełbasa szynkowa 55g (6,9), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 15g (7), pasta z białek jaj z zieloną pietruszką 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 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	Zupa jarzynowa 0,4l (9), pieczeń rzymska drobiowa 80g (1,3,9), sos pietruszkowy b/śm. 100 ml (1), kasza jęczmienna 200g (1), buraczki gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół jarski z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy gotowany 80g (9), sos potrawkowy b/śm. 100 ml (1), ryż 200g, surówka z marchwi i jabłka 75g, brokuł gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), kotlet z białek jaj z warzywami 80g (1,3), sos cytrynowy 100 ml (9), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9), filet drobiowy z pieca 80g (9), sos potrawkowy b/śm. 100 ml (1), kopytka 200g (1,3), warzywa gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), gulasz drobiowy z warzywami 150g (1,9), makaron 200g (1,3), cukinia duszona z ziołami 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta z białek jaj 50g (3), szynka konserwowa 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.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta kanapkowa z wędliny 100g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta drobiowo-warzywna 60g (9), szynka z koperkiem 40g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), sałatka ziemniaczana z brokułem 120g (7), szynka wieprzowa 60g (6,9), 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 z indyka 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)	38	50	38	49	42
Błonnik (g)	24	24	25	24	24
Sól (g)	5,0	5,1	5,2	5,0	4,9

Sporządziła: mgr inż. Sylwia Lukawa - 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 12.10.-21.10.24r. (część II)

Posiłek	CZWARTEK 17.10.24r.	PIĄTEK 18.10.24r.	SOBOTA 19.10.24r.	NIEDZIELA 20.10.24r.	PONIEDZIAŁEK 21.10.24r.
Śniadanie	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serek wiejski lekki 40g (7), połędwica z indyka 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), jajecznicza z białek jaj na parze 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 15g (7), serdelki drobiowe 120g (6,9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), miód 25g, szynka konserwowa 55g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serek śmietankowy lekki z ziołami 40g (7), kielbasa szynkowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g
II śniadanie	Salatka owocowa z jogurtem 200g (7).	Budyń 0,2l (7).	Sok warzywny 0,2l.	Sok pomidorowy 0,2l.	Kisiel 0,3l, biszkopty 50g (1,3).
Obiad	Pomidorowa z ryżem 0,4l (9), udko z kością b/sk. z pieca 100g (9), sos beszamelowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z selera 75g (9), fasolka szparagowa 75g (6), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ziemniakami 0,4l (9), kotlet mielony z ryby 80g (1,3,4), sos cytrynowy b/śm. 100 ml (1), ziemniaki 200g, kalafior gotowany z marchewką 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa ziemniaczana 0,4l (9), risotto z mięsem drobiowym i warzywami 200/80/75g, sos pomidorowy b/śm. 100 ml (1), sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół jarski z makaronem 0,4l (1,3,9), schab duszony w sosie koperkowym b/śm. 80/100g (1,9), kasza jęczmienna 200g (1), surówka z marchewki z jogurtem 75g (7), szpinak gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa brokułowa 0,4l (9), racuchy z jabłkiem 300g (1,3,7), sos jogurtowo-owocowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), szynka z warzywami w galarecie 150g (9), wędlina drobiowa 50g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), twaróg chudy 60g (7), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), 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), pasta z białek jaj 50g (3), szynka drobiowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), szynka gotowana 60g (6,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt naturalny 150g (7).	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka drobiowa 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)	38	47	41	52	40
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 SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO od 12.10.-21.10.24r. (część I)

Posiłek	SOBOTA 12.10.24r.	NIEDZIELA 13.10.24r.	PONIEDZIAŁEK 14.10.24r.	WTOREK 15.10.24r.	ŚRODA 16.10.24r.
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), połudwica sopocka 80g (6,9), 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 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), połudwica drobiowa 40g (6,9), serek kanapkowy 40g (7), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), kiełbasa szynkowa 55g (6,9), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z zieloną pietruszką 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 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	Zupa jarzynowa 0,4l (9), pieczeń rzymska 80g (1,3,9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), kasza jęczmienna 200g (1), buraczki gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy gotowany 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ryż 200g, surówka z marchwi i jabłka 75g, brokuł gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), jaja sadzone 100g (3), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9), szynka wieprzowa z pieca 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), kopytka 200g (1,3), warzywa gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik 0,4l (1,9), gulasz drobiowy z warzywami 150g (1,9), makaron 200g (1,3), cukinia duszona z ziołami 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), szynka konserwowa 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.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowy 50g (1,3,9), szynka z koperkiem 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta mięsno-warzywna 60g (9), szynka z koperkiem 40g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), sałatka ziemniaczana z brokułem 120g (7), szynka wieprzowa 60g (6,9), 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 z indyka 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	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)	40	50	38	47	40
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.

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis diety ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO od 12.10.-21.10.24r. (część II)

Posiłek	CZWARTEK 17.10.24r.	PIĄTEK 18.10.24r.	SOBOTA 19.10.24r.	NIEDZIELA 20.10.24r.	PONIEDZIAŁEK 21.10.24r.
Śniadanie	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serek wiejski 40g (7), połędwica z indyka 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), jajecznica na parze 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), miód 25g, szynka konserwowa 55g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy z ziołami 40g (7), kiełbasa szynkowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g
II śniadanie	Salatka owocowa z jogurtem 200g (7).	Budyń 0,2l (7).	Sok warzywny 0,2l.	Sok pomidorowy 0,2l.	Kisiel 0,3l, biszkopty 50g (1,3).
Obiad	Pomidorowa z ryżem 0,4l (9), udko z kością z pieca 100g (9), sos beszamelowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z selera 75g (9), fasolka szparagowa 75g (6), kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ziemniakami 0,4l (9), kotlet mielony z ryby 80g (1,3,4), sos cytrynowy 100 ml (9), ziemniaki 200g, kalafior gotowany z marchewką 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa ziemniaczana 0,4l (9), risotto z mięsem drobiowym i warzywami 200/80/75g, sos pomidorowy 100 ml (1,7), sałata z sosem winegret 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), schab duszony w sosie koperkowym 80/100g (1,7,9), kasza jęczmienna 200g (1), surówka z marchewki z jogurtem 75g (7), szpinak gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa brokułowa 0,4l (9), racuchy z jabłkiem 300g (1,3,7), sos jogurtowo-owocowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), szynka z warzywami w galarecie 150g (9), wędlina drobiowa 50g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), twaróg 60g (7), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), szynka z koperkiem 50g (6,9), serek kanapkowy 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), szynka drobiowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), szynka gotowana 50g (6,9), pasztet drobiowo-wieprzowy 50g (1,3,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek kanapkowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt naturalny 150g (7).	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka drobiowa 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)	40	48	41	54	40
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.