

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis diety BOGATOBIAŁKOWA od 22.10.-31.10.24r. (część I)

Posiłek	WTOREK 22.10.24r.	ŚRODA 23.10.24r.	CZWARTEK 24.10.24r.	PIĄTEK 25.10.24r.	SOBOTA 26.10.24r.
Śniadanie	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7) , pieczywo pszenno-żytnie 100g (1) , masło 20g (7) , jajo gotowane 50g (3) , połędwica z indyka 30g (6,9) , pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Ryż na mleku 0,3l (7) , pieczywo pszenno-żytnie 30g (1) , bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7) , serek grani 40g (7) , szynka z koperkiem 40g (6,9) , pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Kaszka kukurydziana mleku 0,3l (7) , pieczywo pszenno-żytnie 100g (1) , masło 20g (7) , szynka drobiowa 80g (6,9) , pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7) , pieczywo pszenno-żytnie 100g (1) , masło 20g (7) , jajecznica na parze 100g (3) , pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7) , pieczywo pszenno-żytnie 30g (1) , bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7) , serdelki drobiowe 120g (9) , ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g
II śniadanie	Budyń 0,2l (7) .	Jogurt naturalny 150g (7) .	Koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7) .	Serek homogenizowany 150g (7) .	Kakao na mleku 0,25l (1,7) , biszkopty 50g (1,3) .
Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami 0,4l (9) , kotlet mielony z pieca 80g (1,3,9) , sos potrawkowy 100 ml (1,7) , ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l (1,9) , potrawka drobiowa z jarzynami 150g (1,7) , ziemniaki 200g, buraczki gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9) , udko luzowane z pieca 80g (9) , sos cytrynowy 100 ml (1,7) , ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7) , kalafior gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa pomidorowa z ryżem 0,4l (9) , filet rybny z pieca 80g (4) , sos jogurtowo-ziołowy 100 ml (7) , ziemniaki 200g, brokuł gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa jarzynowa 0,4l (9) , makaron 200g (1,3) sos boloński 150 ml (1,9) , cukinia z pieca 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1) , masło 20g (7) , pasta rybno-warzywna 60g (4,9) , szynka wieprzowa 40g (6,9) , pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1) , masło 20g (7) , dżem 40g, kiełbasa szynkowa 60g (6,9) , 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) , twarożek ziołowy 75g (7) , miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1) , masło 20g (7) , kurczak z warzywami w galarecie 150g (9) , szynka gotowana 50g (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) , serek kanapkowy 20g (7) , pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1) , jogurt naturalny 150g (7) .	Bułka pszenna 50g (1) , masło 10g (7) , szynka z indyka 20g (6,9) , pomidor 20g, sałata 5g.
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2610	2580	2540	2590	2580
Białko (g)	96	93	96	100	105
Tłuszcze (g)	90	89	87	86	87
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	29	29	25	24	24
Węglowodany (g)	354	348	344	354	344
cukry (g)	36	49	42	54	44
Błonnik (g)	26	24	26	25	25
Sól (g)	5,3	5,2	5,0	5,3	5,1

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta BOGATOBIAŁKOWA od 22.10.-31.10.24r. (część II)

Posiłek	NIEDZIELA 27.10.24r.	PONIEDZIAŁEK 28.10.24r.	WTOREK 29.10.24r.	ŚRODA 30.10.24r.	CZWARTEK 31.10.24r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), dżem 30g szynka wieprzowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7)/ herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Manna mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 50g (1,3,9), szynka drobiowa 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka z koperkiem 55g (6,9), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, , kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), kielbasa szynkowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek wiejski 40g (7), szynka konserwowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 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	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy gotowany 80g (9), sos beszamelowy 100 ml (1,7), ryż 200g, surówka z marchwi 75g, szpinak gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa ziemniaczana 0,4l (6,9), kluski żyłką kładzione z szynką 300g (1,3,9), warzywa gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa brokułowa 0,4l (9), gulasz drobiowo-wieprzowy 150g (1,7,9), kasza jęczmienna 200g (1), sałata z sosem winegreť 75g, buraczki gotowane z jabłkiem 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa kalafiorowa 0,4l (9), leczo z cukinią i parówkami 200g (6,9), ziemniaki 200g, jabłko pieczone 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krem z dyni z grzankami 0,4l (1,9), udko z kością z pieca 100g (9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z selera 75g (9), fasolka szparagowa z tartą bułką 75g (1,6), kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek łaciaty 50g (7), polędwica sopočka 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z zieloną pietruszką 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy 50g (7), szynka z indyka 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka drobiowo-wieprzowa 50g (6,9), jajo gotowane 50g (3), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka makaronowa z warzywami 120g (1,3,7,9), szynka gotowana 60g (6,9), herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka drobiowa 20g (7), 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	2545	2610	2600	2590
Białko (g)	96	95	94	105	100
Tłuszcze (g)	86	90	88	89	90
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	27	30	31	28	29
Węglowodany (g)	346	339	361	345	345
cukry (g)	46	42	56	45	42
Błonnik (g)	24	24	23	25	23
Sól (g)	5,0	5,1	5,1	5,3	5,2

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA od 22.10.-31.10.24r. (część I)

Posiłek	WTOREK 22.10.24r.	ŚRODA 23.10.24r.	CZWARTEK 24.10.24r.	PIĄTEK 25.10.24r.	SOBOTA 26.10.24r.
Śniadanie	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), polędwica z indyka 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7), serek grani 40g (7), szynka z koperkiem 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Kaszka kukurydziana mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka drobiowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajecznica na parze 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g
Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami 0,4l (9), kotlet mielony z pieca 80g (1,3,9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l (1,9), potrawka drobiowa z jarzynami 150g (1,7), ziemniaki 200g, buraczki gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), kalafior gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa pomidorowa z ryżem 0,4l (9), filet rybny z pieca 80g (4), sos jogurtowo-ziołowy 100 ml (7), ziemniaki 200g, brokuł gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa jarzynowa 0,4l (9), makaron 200g (1,3) sos boloński 150 ml (1,9), cukinia z pieca 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta rybno-warzywna 60g (4,9), szynka wieprzowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), dżem 40g, kiełbasa szynkowa 60g (6,9), 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), twarożek ziołowy 75g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), kurczak z warzywami w galarecie 150g (9), szynka gotowana 50g (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), serek kanapkowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka z indyka 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.

WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY

Energia (kcal)	2550	2400	2450	2400	2520
Białko (g)	87	87	87	91	93
Tłuszcze (g)	87	83	84	84	86
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	30	24	23	24	23
Węglowodany (g)	355	327	337	321	344
cukry (g)	32	42	37	47	36
Błonnik (g)	26	22	24	23	23
Sól (g)	5,3	5,0	4,9	5,0	5,0

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA od 22.10.-31.10.24r. (część II)

Posiłek	NIEDZIELA 27.10.24r.	PONIEDZIAŁEK 28.10.24r.	WTOREK 29.10.24r.	ŚRODA 30.10.24r.	CZWARTEK 31.10.24r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), dżem 30g szynka wieprzowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Manna mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 50g (1,3,9), szynka drobiowa 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka z koperkiem 55g (6,9), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, , kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7), kielbasa szynkowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek wiejski 40g (7), szynka konserwowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g
Obiad	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy gotowany 80g (9), sos beszamelowy 100 ml (1,7), ryż 200g, surówka z marchwi 75g, szpinak gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa ziemniaczana 0,4l (6,9), kluski łyżką kładzione z szynką 300g (1,3,9), warzywa gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa brokułowa 0,4l (9), gulasz drobiowo-wieprzowy 150g (1,7,9), kasza jęczmienna 200g (1), sałata z sosem winegret 75g, buraczki gotowane z jabłkiem 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa kalafiorowa 0,4l (9), leczko z cukinią i parówkami 200g (6,9), ziemniaki 200g, jabłko pieczone 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krem z dyni z grzankami 0,4l (1,9), udko z kością z pieca 100g (9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z selera 75g (9), fasolka szparagowa z tartą bułką 75g (1,6), kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek łaciaty 50g (7), połędwica sopocka 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z zieloną pietruszką 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy 50g (7), szynka z indyka 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka drobiowo-wieprzowa 50g (6,9), jajo gotowane 50g (3), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka makaronowa z warzywami 120g (1,3,7,9), szynka gotowana 60g (6,9), herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka drobiowa 20g (7), 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)	2450	2470	2450	2490	2360
Białko (g)	87	90	89	92	90
Tłuszcze (g)	84	87	88	88	86
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	26	27	31	27	26
Węglowodany (g)	337	332	326	334	311
cukry (g)	43	37	50	49	38
Błonnik (g)	24	24	25	25	23
Sól (g)	5,0	5,0	5,3	5,2	5,0

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta PODSTAWOWA od 22.10.-31.10.24r. (część I)

Posiłek	WTOREK 22.10.24r.	ŚRODA 23.10.24r.	CZWARTEK 24.10.24r.	PIĄTEK 25.10.24r.	SOBOTA 26.10.24r.
Śniadanie	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), polędwica z indyka 30g (6,9), ogórek św. 40g, papryka św. 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), ser topiony 40g (7), szynka z koperkiem 40g (6,9), ogórek kisz. 40g, pomidor 40g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Kaszka kukurydziana mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka drobiowa 40g (6,9), salceson ozorkowy 40g (6,9), ogórek kons. 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajecznica na parze 100g (3), papryka św. 40g, ogórek św. 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (9), musztarda 10g (10), pomidor 40g, ogórek kisz. 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g
Obiad	Żurek z ziemniakami 0,4l (1,9), kotlet mielony z pieca 80g (1,3,9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, sałatka szwedzka 75g, marchew gotowana 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l (1,9), wątróbka drobiowa z jabłkiem i cebulą 80g (9), ziemniaki 200g, surówka bułgarska 75g, buraczki gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), kalafior gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa pomidorowa z ryżem 0,4l (9), filet rybny panierowany 100g (1,3,4), sos jogurtowo-ziołowy 100 ml (7), ziemniaki 200g, surówka z kiszonej kapusty 75g, brokuł gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa jarzynowa 0,4l (9), makaron 200g (1,3) sos boloński 150 ml (1,9), cukinia z pieca 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta rybno-warzywna 60g (4,9), szynka wieprzowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), dżem 40g, kiełbasa szynkowa 60g (6,9), papryka kons. 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), twarożek ziołowy 75g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), kurczak z warzywami w galarecie 150g (9), szynka gotowana 50g (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), serek kanapkowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka z indyka 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2550	2455	2450	2440	2520
Białko (g)	87	88	87	91	93
Tłuszcze (g)	87	86	84	86	86
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	30	26	23	25	23
Węglowodany (g)	355	332	337	326	344
cukry (g)	32	42	37	47	36
Błonnik (g)	26	22	24	25	23
Sól (g)	5,3	5,1	5,2	5,3	5,0

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta PODSTAWOWA od 22.10.-31.10.24r. (część II)

Posiłek	NIEDZIELA 27.10.24r.	PONIEDZIAŁEK 28.10.24r.	WTOREK 29.10.24r.	ŚRODA 30.10.24r.	CZWARTEK 31.10.24r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), dżem 30g szynka wieprzowa 50g (6,9), ogórek kons. 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka 100g	Manna mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 50g (1,3,9), szynka drobiowa 30g (6,9), ogórek kisz. 40g, papryka św. 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka z koperkiem 55g (6,9), miód 25g, ogórek św. 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7), salceson 40g (6,9), kielbasa szynkowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), ser topiony 40g (7), szynka konserwowa 40g (6,9), ogórek kisz. 40g, papryka św. 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko 100g
Obiad	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy panierowany 100g (1,3,9), sos beszamelowy 100 ml (1,7), ryż 200g, surówka z marchwi 75g, szpinak gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa z soczewicy 0,4l (6,9), kluski łyżką kładzione z szynką 300g (1,3,9), surówka z czerwonej kapusty 75g, warzywa gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa brokułowa 0,4l (9), gulasz drobiowo-wieprzowy 150g (1,7,9), kasza jęczmienna 200g (1), sałata z sosem winegret 75g, buraczki gotowane z jabłkiem 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa kalafiorowa 0,4l (9), bigos z kiełbasą 200g (6,9), ziemniaki 200g, jabłko 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krem z dyni z grzankami 0,4l (1,9), udko z kością z pieca 100g (9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z selera 75g (9), fasolka szparagowa z tartą bułką 75g (1,6), kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), ser żółty 50g (7), połędwica sopocka 50g (6,9), papryka św. 40g, pomidor 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z zieloną pietruszką 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy 50g (7), szynka z indyka 50g (6,9), papryka kons. 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka drobiowo-wieprzowa 50g (6,9), jajo gotowane 50g (3), sos tatarski 30g (3,10), pomidor 50g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka makaronowa z warzywami 120g (1,3,7,9), szynka gotowana 60g (6,9), herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka drobiowa 20g (7), 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)	2450	2470	2450	2530	2360
Białko (g)	87	90	89	93	90
Tłuszcze (g)	84	87	88	89	86
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	26	27	31	28	26
Węglowodany (g)	337	332	326	339	311
cukry (g)	43	37	50	39	38
Błonnik (g)	27	24	25	25	26
Sól (g)	5,0	5,0	5,3	5,2	5,0

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW od 22.10.-31.10.24r. (część I)

Posiłek	WTOREK 22.10.24r.	ŚRODA 23.10.24r.	CZWARTEK 24.10.24r.	PIĄTEK 25.10.24r.	SOBOTA 26.10.24r.
Śniadanie	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), połędwica z indyka 30g (6,9), ogórek św. 40g, papryka św. 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. Gruszka 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 30g (1), bułka grahamka 70g (1), masło 20g (7), ser topiony 40g (7), szynka z koperkiem 40g (6,9), ogórek kisz. 40g, pomidor 40g, kakao na mleku b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. Jabłko 100g	Kaszka kukurydziana mleku 0,3l (7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), szynka drobiowa 40g (6,9), salceson ozorkowy 40g (6,9), ogórek kons. 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. Gruszka 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), jajecznica na parze 100g (3), papryka św. 40g, ogórek św. 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. Jabłko 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 30g (1), bułka grahamka 70g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (9), musztarda 10g (10), pomidor 40g, ogórek kisz. 40g, kawa zbożowa z mlekiem 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	Żurek z ziemniakami 0,4l (1,9), kotlet mielony z pieca 80g (1,3,9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, sałatka szwedzka 75g, warzywa gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l (1,9), wątróbka drobiowa z jabłkiem i cebula 80g (9), ziemniaki 200g, surówka bułgarska 75g, buraczki gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), kalafior gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Zupa pomidorowa z ryżem 0,4l (9), filet rybny panierowany 100g (1,3,4), sos jogurtowo-ziołowy 100 ml (7), ziemniaki 200g, surówka z kiszanej kapusty 75g, brokuł gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Zupa jarzynowa 0,4l (9), makaron 200g (1,3) sos boloński 150 ml (1,9), cukinia z pieca 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.
Kolacja	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta rybno-warzywna 60g (4,9), szynka wieprzowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), kiełbasa szynkowa 50g (6,9), papryka kons. 70g, sałata 10g, 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), twarożek ziołowy 100g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), kurczak z warzywami w galarecie 150g (9), szynka gotowana 50g (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), serek kanapkowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka grahamka 70g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Wafle ryżowe 40g, skyr owocowy b/c 150g (7).

WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY

Energia (kcal)	2500	2480	2460	2500	2510
Białko (g)	90	92	88	89	90
Tłuszcze (g)	89	88	85	84	85
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	27	25	23	24	23
Węglowodany (g)	335	330	336	347	347
cukry (g)	35	36	37	35	34
Błonnik (g)	24	25	24	25	25
Sól (g)	5,2	5,1	5,0	5,2	5,0

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW od 22.10.-31.10.24r. (część II)

Posiłek	NIEDZIELA 27.10.24r.	PONIEDZIAŁEK 28.10.24r.	WTOREK 29.10.24r.	ŚRODA 30.10.24r.	CZWARTEK 31.10.24r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), szynka wieprzowa 80g (6,9), ogórek kons. 70g, sałata 10g, kakao na mleku b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. Jabłko 100g	Manna mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 50g (1,3,9), szynka drobiowa 30g (6,9), ogórek kisz. 40g, papryka św. 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. Gruszka 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), szynka z koperkiem 80g (6,9), ogórek św. 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. Jabłko 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 30g (1), bułka grahamka 70g (1) , masło 20g (7), salceson 40g (6,9), kielbasa szynkowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. Gruszka 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), ser topiony 40g (7), szynka konserwowa 40g (6,9), ogórek kisz. 40g, papryka św. 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. Jabłko 100g
II śniadanie	Skyr naturalny 150g (7).	Budyń b/c 0,2l (7).	Sok warzywny 0,2l.	Kisiel b/c 0,3l.	Serek waniliowy b/c 150g (7).
Obiad	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy panierowany 100g (1,3,9), sos beszamelowy 100 ml (1,7), ryż 200g, surówka z marchwi 75g, szpinak gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Zupa z soczewicy 0,4l (6,9), kluski żyłką kładzione z szynką 300g (1,3,9), surówka z czerwonej kapusty 75g, warzywa gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Zupa brokułowa 0,4l (9), gulasz drobiowo-wieprzowy 150g (1,7,9), kasza jęczmienna 200g (1), sałata z sosem winegreť 75g, buraczki gotowane z jabłkiem 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Zupa kalafiorowa 0,4l (9), bigos z kielbasą 200g (6,9), ziemniaki 200g, jabłko 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Krem z dyni z grzankami 0,4l (1,9), udko z kością z pieca 100g (9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z selera 75g (9), fasolka szparagowa z tartą bułką 75g (1,6), kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.
Kolacja	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), ser żółty 50g (7), połędwica sopočka 50g (6,9), papryka św. 40g, pomidor 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z zieloną pietruszką 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy 50g (7), szynka z indyka 50g (6,9), papryka kons. 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), szynka drobiowo-wieprzowa 50g (6,9), jajo gotowane 50g (3), sos tatarski 30g (3,10), pomidor 50g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), sałatka makaronowa z warzywami 120g (1,3,7,9), szynka gotowana 60g (6,9), herbata b/c 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka grahamka 70g (1), masło 10g (7), szynka drobiowa 20g (6,9), 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), serek kanapkowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.

WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY

Energia (kcal)	2460	2470	2430	2520	2510
Białko (g)	92	90	98	93	90
Tłuszcze (g)	84	89	88	89	89
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	27	29	30	28	27
Węglowodany (g)	334	328	312	337	338
cukry (g)	37	36	35	36	38
Błonnik (g)	27	27	25	26	26
Sól (g)	5,2	5,0	5,1	5,1	5,0

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU od 22.10.-31.10.24r. (część I)

Posiłek	WTOREK 22.10.24r.	ŚRODA 23.10.24r.	CZWARTEK 24.10.24r.	PIĄTEK 25.10.24r.	SOBOTA 26.10.24r.
Śniadanie	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta z białek jaj 50g (3), połudwica z indyka 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 15g (7), serek grani lekki 40g (7), szynka z koperkiem 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Kaszka kukurydziana mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), szynka drobiowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Kaszka jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), jajecznica z białek jaj na parze 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 15g (7), serdelki drobiowe 120g (9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 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 koperkowa z ziemniakami 0,4l (9), kotlet drobiowy mielony z pieca 80g (1,3,9), sos potrawkowy b/śm. 100 ml (1), ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l (1,9), potrawka drobiowa z jarzynami 150g (1), ziemniaki 200g, buraczki gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), udko luzowane b/sk. z pieca 80g (9), sos cytrynowy b/śm. 100 ml (1), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), kalafior gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa pomidorowa z ryżem 0,4l (9), filet rybny z pieca 80g (4), sos jogurtowo-ziołowy 100 ml (7), ziemniaki 200g, brokuł gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa jarzynowa 0,4l (9), makaron 200g (1,3) sos boloński 150 ml (1,9), cukinia z pieca 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta rybno-warzywna 60g (4,9), szynka wieprzowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), dżem 40g, kielbasa szynkowa 60g (6,9), 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), twarożek ziołowy chudy 75g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), kurczak z warzywami w galarecie 150g (9), szynka gotowana 50g (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), serek kanapkowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka z indyka 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.

WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY

Energia (kcal)	2540	2520	2500	2515	2530
Białko (g)	94	93	94	95	99
Tłuszcze (g)	87	86	85	84	85
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	24	23	22	22	21
Węglowodany (g)	346	344	340	345	345
cukry (g)	35	46	43	51	38
Błonnik (g)	24	23	25	25	24
Sól (g)	5,0	5,2	5,0	5,1	5,1

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU od 22.10.-31.10.24r. (część II)

Posiłek	NIEDZIELA 27.10.24r.	PONIEDZIAŁEK 28.10.24r.	WTOREK 29.10.24r.	ŚRODA 30.10.24r.	CZWARTEK 31.10.24r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), dżem 30g szynka wieprzowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7)/ herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Manna mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), szynka drobiowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), szynka z koperkiem 55g (6,9), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, , kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 15g (7), kielbasa szynkowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serek wiejski lekki 40g (7), szynka konserwowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g
II śniadanie	Skyr naturalny 150g (7).	Budyń 0,2l (7).	Sok warzywny 0,2l.	Sok pomidorowy 0,2l.	Kisiel 0,3l, biszkopty 50g (1,3).
Obiad	Rosół jarski z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy gotowany 80g (9), sos beszamelowy 100 ml (1,7), ryż 200g, surówka z marchwi 75g, szpinak gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa ziemniaczana 0,4l (6,9), kluski łyżką kładzione z szynką 300g (1,3,9), warzywa gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa brokułowa 0,4l (9), gulasz drobiowy 150g (7,9), kasza jęczmienna 200g (1), sałata z sosem winegret 75g, buraczki gotowane z jabłkiem 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa kalafiorowa 0,4l (9), leczo z cukinią i parówkami 200g (6,9), ziemniaki 200g, jabłko pieczone 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krem z dyni z grzankami 0,4l (1,9), udko z kością b/sk. z pieca 100g (9), sos pietruszkowy b/śm. 100 ml (1), ziemniaki 200g, surówka z selera 75g (9), fasolka szparagowa z tartą bułką 75g (1,6), kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serek łaciaty lekki 50g (7), połudwica sopocka 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta z białek jaj z zieloną pietruszką 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serek śmietankowy lekki 50g (7), szynka z indyka 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), szynka drobiowo-wieprzowa 50g (6,9), pasta z białek jaj 50g (3), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), sałatka makaronowa z warzywami 120g (1,3,7,9), szynka gotowana 60g (6,9), herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka drobiowa 20g (7), 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)	2460	2470	2520	2530	2515
Białko (g)	90	88	93	93	90
Tłuszcze (g)	79	81	84	86	82
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	25	24	26	26	23
Węglowodany (g)	347	349	348	346	355
cukry (g)	46	41	53	45	43
Błonnik (g)	24	24	23	25	23
Sól (g)	5,0	5,0	5,1	5,2	5,0

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO od 22.10.-31.10.24r. (część I)

Posiłek	WTOREK 22.10.24r.	ŚRODA 23.10.24r.	CZWARTEK 24.10.24r.	PIĄTEK 25.10.24r.	SOBOTA 26.10.24r.
Śniadanie	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), połędwica z indyka 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7), serek grani 40g (7), szynka z koperkiem 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Kaszka kukurydziana mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), szynka drobiowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), jajecznica na parze 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 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 koperkowa z ziemniakami 0,4l (9), kotlet mielony z pieca 80g (1,3,9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l (1,9), potrawka drobiowa z jarzynami 150g (1,7), ziemniaki 200g, buraczki gotowane 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), udko luzowane z pieca 80g (9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), kałafior gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa pomidorowa z ryżem 0,4l (9), filet rybny z pieca 80g (4), sos jogurtowo-ziołowy 100 ml (7), ziemniaki 200g, brokuł gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa jarzynowa 0,4l (9), makaron 200g (1,3) sos boloński 150 ml (1,9), cukinia z pieca 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta rybno-warzywna 60g (4,9), szynka wieprzowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), dżem 40g, kielbasa szynkowa 60g (6,9), 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), twarożek ziołowy 75g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), kurczak z warzywami w galarecie 150g (9), szynka gotowana 50g (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), serek kanapkowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka z indyka 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2540	2530	2500	2540	2550
Białko (g)	94	93	94	96	97
Tłuszcze (g)	89	87	85	86	85
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	28	25	24	23	24
Węglowodany (g)	341	344	340	348	350
cukry (g)	35	45	42	53	39
Błonnik (g)	25	24	25	24	23
Sól (g)	5,3	5,2	5,0	5,2	5,0

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO od 22.10.-31.10.24r. (część II)

Posiłek	NIEDZIELA 27.10.24r.	PONIEDZIAŁEK 28.10.24r.	WTOREK 29.10.24r.	ŚRODA 30.10.24r.	CZWARTEK 31.10.24r.
Śniadanie	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), dżem 30g szynka wieprzowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Manna mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 50g (1,3,9), szynka drobiowa 30g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), szynka z koperkiem 55g (6,9), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, , kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7), kielbasa szynkowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serek wiejski 40g (7), szynka konserwowa 40g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g
II śniadanie	Skyr naturalny 150g (7).	Budyń 0,2l (7).	Sok warzywny 0,2l.	Sok pomidorowy 0,2l.	Kisiel 0,3l, biszkopty 50g (1,3).
Obiad	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), filet drobiowy gotowany 80g (9), sos beszamelowy 100 ml (1,7), ryż 200g, surówka z marchwi 75g, szpinak gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa ziemniaczana 0,4l (6,9), kluski łyżką kładzione z szynką 300g (1,3,9), warzywa gotowane 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa brokułowa 0,4l (9), gulasz drobiowo-wieprzowy 150g (1,7,9), kasza jęczmienna 200g (1), sałata z sosem winegret 75g, buraczki gotowane z jabłkiem 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa kalafiorowa 0,4l (9), leczo z cukinią i parówkami 200g (6,9), ziemniaki 200g, jabłko pieczone 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krem z dyni z grzankami 0,4l (1,9), udko z kością z pieca 100g (9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z selera 75g (9), fasolka szparagowa z tartą bułką 75g (1,6), kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serek łaciaty 50g (7), połudwica sopocka 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z zieloną pietruszką 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy 50g (7), szynka z indyka 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), szynka drobiowo-wieprzowa 50g (6,9), jajo gotowane 50g (3), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), sałatka makaronowa z warzywami 120g (1,3,7,9), szynka gotowana 60g (6,9), herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka drobiowa 20g (7), 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	2505	2590	2580	2560
Białko (g)	90	88	93	94	99
Tłuszcze (g)	85	90	88	87	90
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	26	29	30	28	29
Węglowodany (g)	344	336	357	355	339
cukry (g)	47	39	55	41	41
Błonnik (g)	24	25	24	25	26
Sól (g)	5,0	5,1	5,1	5,2	5,1

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

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