

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta BOGATOBIAŁKOWA od 11.11.-20.11.24r. (część I)

Posiłek	PONIEDZIAŁEK 11.11.24r.	WTOREK 12.11.24r.	ŚRODA 13.11.24r.	CZWARTEK 14.11.24r.	PIĄTEK 15.11.24r.
Śniadanie	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajecznica na parze z zieleciną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), połędwica sopočka 40g (6,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy 40g (7), szynka konserwowa 40g (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), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g
II śniadanie	Budyń 0,2l (7).	Koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7).	Serek homogenizowany 150g (7).	Jogurt naturalny 150g (7).	Kakao na mleku 0,25l (1,7), biszkopty 50g (1,3).
Obiad	Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9), schab gotowany 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), marchewka z groszkiem 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik z mięsem 0,4l (1,9), kotlet jarski z soją i warzywami 80g (1,3,6), sos pomidorowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, brokuł gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), łazanki z mięsem i warzywami 200/80/75g (1,3,9), jabłko pieczone 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa ziemniaczana 0,4l (9), udko z kością z pieca 100g (9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z marchwi i selera 75g (9), szpinak gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9), pulpet rybno-warzywny 80g (1,3,4), sos jogurtowo-ziołowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, bukiet jarzyn gotowanych 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 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), serek grani 50g (7), kielbasa szynkowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	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), sałatka ryżowa z warzywami 120g (7,9), połędwica drobiowa 60g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), ser twarogowy 75g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek śmietankowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt naturalny 150g (7).	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka wieprzowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).

WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY

Energia (kcal)	2550	2590	2570	2605	2550
Białko (g)	93	97	96	96	93
Tłuszcze (g)	86	91	89	89	88
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	26	29	27	26	25
Węglowodany (g)	351	346	347	352	346
cukry (g)	43	50	40	43	49
Błonnik (g)	25	26	24	25	25
Sól (g)	5,0	5,0	5,2	5,1	5,3

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta BOGATOBIAŁKOWA od 11.11.-20.11.24r. (część II)

Posiłek	SOBOTA 16.11.24r.	NIEDZIELA 17.11.24r.	PONIEDZIAŁEK 18.11.24r.	WTOREK 19.11.24r.	ŚRODA 20.11.24r.
Śniadanie	Płatki kukurydziane 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, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka z koperkiem 40g (6,9), serek wiejski 40g (7), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Manna 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, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajecznica na parze z zieleciną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy z ziołami 55g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g
II śniadanie	Budyń 0,2l (7).	Koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7).	Jogurt owocowy 150g (7).	Serek waniliowy 150g (7).	Kakao na mleku 0,25l (1,7), biszkopty 50g (1,3).
Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9), pieczeń rzymska 80g (1,3,9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), kasza jęczmienna 200g (1), buraczki na ciepło 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), szynka wieprzowa z pieca 80g (9), sos koperkowy 100 ml (1,7), ryż 200g, fasolka szparagowa gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa jarzynowa 0,4l (9), makaron z białym serem 200/100g (1,3,7), sos jogurtowo-owocowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krem z dyni z grzankami 0,4l (1,7), filet drobiowy gotowany 80g (9), sos śmietanowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, sałata z sosem winegret 75g, kalafior gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ryżem 0,4l (9), leczko drobiowe z cukinią 200g (9), ziemniaki 200g, marchew gotowana 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jaja z warzywami w galarecie 150g (3,9), szynka drobiowo-wieprzowa 50g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), dżem 40g, połędwica z indyka 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 gotowana 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta kanapkowa z wędliny i sera 60g (7,9), szynka konserwowa 40g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka makaronowa z warzywami 120g (1,3,7), szynka wieprzowa 60g (6,9), herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek łaciaty 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt naturalny 150g (7).
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2610	2570	2550	2600	2580
Białko (g)	92	95	96	100	97
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	53	39	46	45
Błonnik (g)	25	24	26	25	24
Sól (g)	5,0	5,2	5,3	5,1	5,0

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA od 11.11.-20.11.24r. (część I)

Posiłek	PONIEDZIAŁEK 11.11.24r.	WTOREK 12.11.24r.	ŚRODA 13.11.24r.	CZWARTEK 14.11.24r.	PIĄTEK 15.11.24r.
Śniadanie	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajecznica na parze z zieleciną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7), połędwica sopocka 40g (6,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy 40g (7), szynka konserwowa 40g (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), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g
Obiad	Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9), schab gotowany 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), marchewka z groszkiem 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik z mięsem 0,4l (1,9), kotlet jarski z soją i warzywami 80g (1,3,6), sos pomidorowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, brokuł gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), łazanki z mięsem i warzywami 200/80/75g (1,3,9), jabłko pieczone 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa ziemniaczana 0,4l (9), udko z kością z pieca 100g (9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z marchwi i selera 75g (9), szpinak gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9), pulpet rybno-warzywny 80g (1,3,4), sos jogurtowo-ziołowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, bukiet jarzyn gotowanych 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 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), serek grani 50g (7), kielbasa szynkowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	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), sałatka ryżowa z warzywami 120g (7,9), połędwica drobiowa 60g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), ser twarogowy 75g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek śmietankowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt naturalny 150g (7).	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka wieprzowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2410	2500	2430	2420	2450
Białko (g)	87	92	89	89	86
Tłuszcze (g)	84	87	88	83	85
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	24	25	28	23	26
Węglowodany (g)	327	337	321	330	333
cukry (g)	36	39	47	33	46
Błonnik (g)	23	23	24	24	24
Sól (g)	4,9	4,9	5,1	4,9	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 11.11.-20.11.24r. (część II)

Posiłek	SOBOTA 16.11.24r.	NIEDZIELA 17.11.24r.	PONIEDZIAŁEK 18.11.24r.	WTOREK 19.11.24r.	ŚRODA 20.11.24r.
Śniadanie	Płatki kukurydziane 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, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka z koperkiem 40g (6,9), serek wiejski 40g (7), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Manna 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, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajecznica na parze z zieleciną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy z ziołami 55g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g
Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9), pieczeń rzymska 80g (1,3,9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), kasza jęczmienna 200g (1), buraczki na ciepło 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), szynka wieprzowa z pieca 80g (9), sos koperkowy 100 ml (1,7), ryż 200g, fasolka szparagowa gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa jarzynowa 0,4l (9), makaron z białym serem 200/100g (1,3,7), sos jogurtowo-owocowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krem z dyni z grzankami 0,4l (1,7), filet drobiowy gotowany 80g (9), sos śmietanowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, sałata z sosem winegret 75g, kalafior gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ryżem 0,4l (9), leczo drobiowe z cukinią 200g (9), ziemniaki 200g, marchew gotowana 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jaja z warzywami w galarecie 150g (3,9), szynka drobiowo-wieprzowa 50g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), dżem 40g, połędwica z indyka 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 gotowana 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta kanapkowa z wędliny i sera 60g (7,9), szynka konserwowa 40g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka makaronowa z warzywami 120g (1,3,7), szynka wieprzowa 60g (6,9), herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek łaciaty 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt naturalny 150g (7).

WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY

Energia (kcal)	2500	2480	2400	2500	2420
Białko (g)	86	90	89	91	90
Tłuszcze (g)	87	86	86	86	85
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	26	25	24	26	25
Węglowodany (g)	343	337	320	342	324
cukry (g)	37	48	35	38	40
Błonnik (g)	24	23	24	25	24
Sól (g)	5,0	5,0	5,2	4,9	4,9

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta PODSTAWOWA od 11.11.-20.11.24r. (część I)

Posiłek	PONIEDZIAŁEK 11.11.24r.	WTOREK 12.11.24r.	ŚRODA 13.11.24r.	CZWARTEK 14.11.24r.	PIĄTEK 15.11.24r.
Śniadanie	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajecznica na parze z zieleciną 100g (3), pomidor 40g, ogórek zielony 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka 100g	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (9), musztarda 10g (10), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), połędwica sopocka 40g (6,9), dżem 40g, papryka konserwowa 40g, ogórek zielony 40g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), ser żółty 40g (7), szynka konserwowa 40g (6,9), ogórek kiszony 70g, sałata 10g, 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), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3), pomidor 40g, papryka zielona 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko 100g
Obiad	Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9), schab gotowany 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), marchewka z groszkiem 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik z mięsem 0,4l (1,9), kotlet jarski z soją i warzywami 80g (1,3,6), sos pomidorowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka bułgarska 75g, brokuł gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), łazanki z mięsem i kapustą 200/80/75g (1,3,9), jabłko 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Żurek z ziemniakami 0,4l (1,7,9), udko z kością z pieca 100g (9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z marchwi i selera 75g (9), szpinak gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9), pulpet rybno-warzywny 80g (1,3,4), sos jogurtowo-ziołowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z kiszonej kapusty 75g, bukiet jarzyn gotowanych 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 50g (1,3,9), szynka z koperkiem 50g (6,9), papryka czerwona 40g, ogórek kiszony 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), ser topiony 50g (7), kielbasa szynkowa 50g (6,9), ogórek konserwowy 40g, papryka zielona 40g, herbata 0,25l.	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), sałatka ryżowa z warzywami 120g (7,9), połędwica drobiowa 60g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), ser twarogowy 75g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek śmietankowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt naturalny 150g (7).	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka wieprzowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2410	2500	2430	2450	2450
Białko (g)	87	92	89	89	86
Tłuszcze (g)	84	87	88	85	85
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	24	25	28	24	26
Węglowodany (g)	327	337	321	332	333
cukry (g)	36	39	47	33	46
Błonnik (g)	23	23	24	24	24
Sól (g)	4,9	4,9	5,1	5,0	5,2

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta PODSTAWOWA od 11.11.-20.11.24r. (część II)

Posiłek	SOBOTA 16.11.24r.	NIEDZIELA 17.11.24r.	PONIEDZIAŁEK 18.11.24r.	WTOREK 19.11.24r.	ŚRODA 20.11.24r.
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), salceson ozorkowy 40g (6,9), kielbasa szynkowa 40g (6,9), papryka czerwona 40g, ogórek kiszony 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), szynka z koperkiem 40g (6,9), ser topiony 40g (7), ogórek konserwowy 40g, pomidor 40g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka 100g	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (6,9), musztarda 10g (10), ogórek zielony 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko 100g	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jajecznica na parze z zieleciną 100g (3), pomidor 40g, papryka zielona 40g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenno-żytnie 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy z ziołami 55g (7), miód 25g, papryka czerwona 40g, ogórek zielony 40g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka 100g
Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9), pieczeń rzymska 80g (1,3,9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), kasza jęczmienna 200g (1), sałatka szwedzka 75g, buraczki na ciepło 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), szynka wieprzowa z pieca 80g (9), sos koperkowy 100 ml (1,7), ryż 200g, surówka z czerwonej kapusty 75g, fasolka szparagowa gotowana 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Fasolowa z ziemniakami 0,4l (9), makaron z białym serem 200/100g (1,3,7), sos jogurtowo-owocowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krem z dyni z grzankami 0,4l (1,7), kotlet drobiowy panierowany 100g (1,3,9), sos śmietanowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, sałata z sosem winegret 75g, kalafior gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ryżem 0,4l (9), kaszanka z cebulką 100g (1), ziemniaki 200g, kapusta kiszona zasmażana 75g, marchew gotowana 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), jaja z warzywami w galarecie 150g (3,9), szynka drobiowo-wieprzowa 50g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), dżem 40g, połędwica z indyka 60g (6,9), papryka konserwowa 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowy 50g (1,3,9), szynka gotowana 50g (6,9), ogórek konserwowy 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), pasta kanapkowa z wędliny i sera 60g (7,9), szynka konserwowa 40g (7), ogórek kiszony 40g, pomidor 40g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1), masło 20g (7), sałatka makaronowa z warzywami 120g (1,3,7), szynka wieprzowa 60g (6,9), herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek łaciaty 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt naturalny 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	39	41
Błonnik (g)	24	23	24	25	25
Sól (g)	5,0	5,0	5,3	4,9	5,1

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW od 11.11.-20.11.24r. (część I)

Posiłek	PONIEDZIAŁEK 11.11.24r.	WTOREK 12.11.24r.	ŚRODA 13.11.24r.	CZWARTEK 14.11.24r.	PIĄTEK 15.11.24r.
Śniadanie	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), jajecznica na parze z zieleciną 100g (3), pomidor 40g, ogórek zielony 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. Gruszka 100g	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (9), musztarda 10g (10), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. Jabłko 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 30g (1), bułka grahamka 70g (1) , masło 20g (7), połędwica sopočka 80g (6,9), papryka konserwowa 40g, ogórek zielony 40g, kakao na mleku 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), ser żółty 40g (7), szynka konserwowa 40g (6,9), ogórek kiszony 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. Jabłko 100g	Kasza jęczmienna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3), pomidor 40g, papryka zielona 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. Gruszka 100g
II śniadanie	Budyń b/c 0,2l (7).	Sok warzywny 0,2l.	Serek homogenizowany b/c 150g (7).	Jogurt naturalny 150g (7).	Kisiel owocowy b/c 0,3l.
Obiad	Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9), schab gotowany 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), marchewka z groszkiem 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Krupnik z mięsem 0,4l (1,9), kotlet jarski z soją i warzywami 80g (1,3,6), sos pomidorowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka bułgarska 75g, brokuł gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), łazanki z mięsem i kapustą 200/80/75g (1,3,9), jabłko 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Żurek z ziemniakami 0,4l (1,7,9), udko z kością z pieca 100g (9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z marchwi i selera 75g (9), szpinak gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9), pulpet rybno-warzywny 80g (1,3,4), sos jogurtowo-ziołowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z kiszzonej kapusty 75g, bukiet jarzyn gotowanych 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.
Kolacja	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 50g (1,3,9), szynka z koperkiem 50g (6,9), papryka czerwona 40g, ogórek kiszony 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), ser topiony 50g (7), kielbasa szynkowa 50g (6,9), ogórek konserwowy 40g, papryka zielona 40g, herbata b/c 0,25l.	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), sałatka ryżowa z warzywami 120g (7,9), połędwica drobiowa 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.
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), skyr owocowy b/c 150g (7).	Wafle ryżowe 40g, jogurt owocowy b/c 150g (7).

WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY

Energia (kcal)	2470	2520	2500	2530	2460
Białko (g)	92	92	94	96	89
Tłuszcze (g)	85	89	87	88	86
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	25	28	25	25	24
Węglowodany (g)	335	338	336	339	333
cukry (g)	36	36	37	35	33
Błonnik (g)	25	27	24	25	24
Sól (g)	5,0	5,0	5,1	5,0	5,2

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW od 11.11.-20.11.24r. (część II)

Posiłek	SOBOTA 16.11.24r.	NIEDZIELA 17.11.24r.	PONIEDZIAŁEK 18.11.24r.	WTOREK 19.11.24r.	ŚRODA 20.11.24r.
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 30g (1), bułka grahamka 70g (1), masło 20g (7), salceson ozorkowy 40g (6,9), kielbasa szynkowa 40g (6,9), papryka czerwona 40g, ogórek kiszony 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. Jabłko 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), szynka z koperkiem 40g (6,9), ser topiony 40g (7), ogórek konserwowy 40g, pomidor 40g, kakao na mleku b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. Gruszka 100g	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (6,9), musztarda 10g (10), ogórek zielony 40g, pomidor 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. Jabłko 100g	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), jajecznica na parze z zieleciną 100g (3), pomidor 40g, papryka zielona 40g, kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) / herbata owocowa b/c 0,25l. Gruszka 100g	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (7), pieczywo graham 30g (1), bułka grahamka 70g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy z ziołami 40g (7), szynka z indyka 40g (6,9), papryka czerwona 40g, ogórek zielony 40g, kakao na mleku b/c 0,25l (1,7) / herbata ziołowa b/c 0,25l. Jabłko 100g
II śniadanie	Budyń b/c 0,2l (7).	Koktajl mleczno-owocowy b/c 0,2l (7).	Sok pomidorowy 0,2l.	Serek waniliowy b/c 150g (7).	Kisiel owocowy b/c 0,3l.
Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9), pieczeń rzymska 80g (1,3,9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), kasza jęczmienna 200g (1), sałatka szwedzka 75g, buraczki na ciepło 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), szynka wieprzowa z pieca 80g (9), sos koperkowy 100 ml (1,7), ryż 200g, surówka z czerwonej kapusty 75g, fasolka szparagowa gotowana 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Fasolowa z ziemniakami 0,4l (9), makaron z białym serem 200/100g (1,3,7), sos jogurtowo-owocowy b/c 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Krem z dyni z grzankami 0,4l (1,7), kotlet drobiowy panierowany 100g (1,3,9), sos śmietanowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, sałata z sosem winegret 75g, kalafior gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.	Szpinakowa z ryżem 0,4l (9), kaszanka z cebulką 100g (1), ziemniaki 200g, kapusta kiszona zasmażana 75g, marchew gotowana 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l.
Kolacja	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), jaja z warzywami w galarecie 150g (3,9), szynka drobiowo-wieprzowa 50g (6,9), herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), jajo gotowane 50g (3), połędwica z indyka 50g (6,9), papryka konserwowa 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowy 50g (1,3,9), szynka gotowana 50g (6,9), ogórek konserwowy 70g, sałata 10g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), pasta kanapkowa z wędliny i sera 60g (7,9), szynka konserwowa 40g (7), ogórek kiszony 40g, pomidor 40g, herbata b/c 0,25l.	Pieczywo graham 100g (1), masło 20g (7), sałatka makaronowa z warzywami 120g (1,3,7), szynka wieprzowa 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, jogurt 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)	2520	2500	2490	2530	2500
Białko (g)	92	90	94	92	90
Tłuszcze (g)	87	86	85	88	88
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	27	25	24	28	26
Węglowodany (g)	342	340	337	343	337
cukry (g)	37	36	38	34	37
Błonnik (g)	25	24	26	26	25
Sól (g)	5,0	5,2	5,2	5,1	5,0

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU od 11.11.-20.11.24r. (część I)

Posiłek	PONIEDZIAŁEK 11.11.24r.	WTOREK 12.11.24r.	ŚRODA 13.11.24r.	CZWARTEK 14.11.24r.	PIĄTEK 15.11.24r.
Śniadanie	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), jajecznica na parze z białek jaj, z zieloną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serdelki drobiowe 120g (9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 15g (7), połędwica sopočka 40g (6,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serek kanapkowy lekki 40g (7), szynka z indyka 40g (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 15g (7), pasta z białek jaj z koperkiem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g
II śniadanie	Budyń 0,2l (7).	Sok warzywny 0,2l.	Serek homogenizowany 150g (7).	Jogurt naturalny 150g (7).	Kisiel owocowy 0,3l, biszkopty 50g (1,3).
Obiad	Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9), schab gotowany 80g (9), sos potrawkowy b/śm. 100 ml (1), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), marchewka z groszkiem 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik z ziemniakami 0,4l (1,9), kotlet jarski z soją i warzywami 80g (1,3,6), sos pomidorowy b/śm. 100 ml (1), ziemniaki 200g, brokuł gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), łazanki z mięsem drobiowym i warzywami 200/80/75g (1,3,9), jabłko pieczone 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa ziemniaczana 0,4l (9), udko z kością b/sk. z pieca 100g (9), sos cytrynowy b/śm. 100 ml (1), ziemniaki 200g, surówka z marchwi i selera 75g (9), szpinak gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9), pulpet rybno-warzywny 80g (1,3,4), sos jogurtowo-ziołowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, bukiet jarzyn gotowanych 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta z wędliny i warzyw 100g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serek grani lekki 50g (7), kielbasa szynkowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	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), sałatka ryżowa z warzywami 120g (7,9), połędwica drobiowa 60g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), ser twarogowy chudy 75g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek śmietankowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt naturalny 150g (7).	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka wieprzowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2480	2520	2490	2530	2470
Białko (g)	91	91	94	90	88
Tłuszcze (g)	83	83	82	84	80
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	24	25	23	23	22
Węglowodany (g)	344	351	345	353	350
cukry (g)	43	45	51	36	51
Błonnik (g)	23	23	22	24	22
Sól (g)	5,0	5,0	5,1	5,0	5,2

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU od 11.11.-20.11.24r. (część II)

Posiłek	SOBOTA 16.11.24r.	NIEDZIELA 17.11.24r.	PONIEDZIAŁEK 18.11.24r.	WTOREK 19.11.24r.	ŚRODA 20.11.24r.
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 15g (7), kiełbasa szynkowa 80g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), szynka z koperkiem 40g (6,9), serek wiejski lekki 40g (7), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serdelki drobiowe 120g (6,9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), jajecznica na parze z białek jaj, z zieleniną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 15g (7), serek śmietankowy lekki, z ziołami 55g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g
II śniadanie	Budyń 0,2l (7).	Koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7).	Sok pomidorowy 0,2l.	Serek waniliowy 150g (7).	Kisiel owocowy 0,3l, biszkopty 50g (1,3).
Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9), pieczeń rzymska drobiowa 80g (1,3,9), sos pietruszkowy b/śm. 100 ml (1), kasza jęczmienna 200g (1), buraczki na ciepło 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół jarski z makaronem 0,4l (1,3,9), udko luzowane b/sk. z pieca 80g (9), sos koperkowy b/śm. 100 ml (1), ryż 200g, fasolka szparagowa gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa jarzynowa 0,4l (9), makaron z białym serem (chudym) 200/100g (1,3,7), sos jogurtowo-owocowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krem z dyni z grzankami 0,4l (1,7), filet drobiowy gotowany 80g (9), sos cytrynowy b/śm. 100 ml (1), ziemniaki 200g, sałata z sosem winegret 75g, kalafior gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ryżem 0,4l (9), leczko drobiowe z cukinią 200g (9), ziemniaki 200g, marchew gotowana 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), wędlina z warzywami i białkami jaj w galarecie 150g (3,9), szynka drobiowo-wieprzowa 50g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), dżem 40g, połędwica z indyka 60g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), serek łaciasty lekki 50g (7), szynka gotowana 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta kanapkowa z wędliny i sera 60g (7,9), szynka drobiowa 40g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), sałatka makaronowa z warzywami 120g (1,3,7), szynka wieprzowa 60g (6,9), herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek łaciasty 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt naturalny 150g (7).

WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY

Energia (kcal)	2540	2510	2490	2550	2520
Białko (g)	89	89	94	93	90
Tłuszcze (g)	86	85	84	87	88
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	25	24	24	27	26
Węglowodany (g)	353	347	340	351	343
cukry (g)	41	52	40	47	46
Błonnik (g)	24	24	25	24	24
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 dieta ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO od 11.11.-20.11.24r. (część I)

Posiłek	PONIEDZIAŁEK 11.11.24r.	WTOREK 12.11.24r.	ŚRODA 13.11.24r.	CZWARTEK 14.11.24r.	PIĄTEK 15.11.24r.
Śniadanie	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), jajecznica na parze z zieleciną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Ryż na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1) , masło 20g (7), połędwica sopočka 40g (6,9), dżem 40g, pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serek kanapkowy 40g (7), szynka konserwowa 40g (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), pasta jajeczna z koperkiem 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g
II śniadanie	Budyń 0,2l (7).	Sok warzywny 0,2l.	Serek homogenizowany 150g (7).	Jogurt naturalny 150g (7).	Kisiel owocowy 0,3l, biszkopty 50g (1,3).
Obiad	Koperkowa z ziemniakami 0,4l (9), schab gotowany 80g (9), sos potrawkowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 75g (7), marchewka z groszkiem 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krupnik z mięsem 0,4l (1,9), kotlet jarski z soją i warzywami 80g (1,3,6), sos pomidorowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, brokuł gotowany 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Barszcz czerwony z ziemniakami 0,4l (9), łazanki z mięsem i warzywami 200/80/75g (1,3,9), jabłko pieczone 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa ziemniaczana 0,4l (9), udko z kością z pieca 100g (9), sos cytrynowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z marchwi i selera 75g (9), szpinak gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Pomidorowa z makaronem 0,4l (1,3,9), pulpet rybno-warzywny 80g (1,3,4), sos jogurtowo-ziołowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, bukiet jarzyn gotowanych 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 50g (1,3,9), szynka z koperkiem 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serek grani 50g (7), kielbasa szynkowa 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	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), sałatka ryżowa z warzywami 120g (7,9), połędwica drobiowa 60g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), ser twarogowy 75g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek śmietankowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt naturalny 150g (7).	Rogal 50g (1), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), szynka wieprzowa 20g (6,9), pomidor 20g, sałata 5g.	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt owocowy 150g (7).

WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY

Energia (kcal)	2500	2540	2510	2550	2500
Białko (g)	91	92	94	90	89
Tłuszcze (g)	84	85	84	85	82
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	24	25	26	23	24
Węglowodany (g)	345	352	340	356	352
cukry (g)	43	45	51	36	51
Błonnik (g)	23	23	22	24	22
Sól (g)	5,0	5,0	5,1	5,0	5,2

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

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

OBORNIKI ŚLĄSKIE SZPITAL LEŚNE - Jadłospis dieta LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO od 11.11.-20.11.24r. (część II)

Posiłek	SOBOTA 16.11.24r.	NIEDZIELA 17.11.24r.	PONIEDZIAŁEK 18.11.24r.	WTOREK 19.11.24r.	ŚRODA 20.11.24r.
Śniadanie	Płatki kukurydziane 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, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Banan 100g	Owsianka na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), szynka z koperkiem 40g (6,9), serek wiejski 40g (7), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g	Manna na mleku 0,3l (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Jabłko pieczone 100g	Makaron na mleku 0,3l (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), jajecznica na parze z zieleciną 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) / herbata owocowa 0,25l. Banan 100g	Kaszka kukurydziana na mleku 0,3l (7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), serek śmietankowy z ziołami 55g (7), miód 25g, pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 0,25l (1,7) / herbata ziołowa 0,25l. Gruszka pieczona 100g
II śniadanie	Budyń 0,2l (7).	Koktajl mleczno-owocowy 0,2l (7).	Sok pomidorowy 0,2l.	Serek waniliowy 150g (7).	Kisiel owocowy 0,3l, biszkopty 50g (1,3).
Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami 0,4l (9), pieczeń rzymska 80g (1,3,9), sos pietruszkowy 100 ml (1,7), kasza jęczmienna 200g (1), buraczki na ciepło 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Rosół z makaronem 0,4l (1,3,9), szynka wieprzowa z pieca 80g (9), sos koperkowy 100 ml (1,7), ryż 200g, fasolka szparagowa gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Zupa jarzynowa 0,4l (9), makaron z białym serem 200/100g (1,3,7), sos jogurtowo-owocowy 100 ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Krem z dyni z grzankami 0,4l (1,7), filet drobiowy gotowany 80g (9), sos śmietanowy 100 ml (1,7), ziemniaki 200g, sałata z sosem winegret 75g, kalafior gotowany 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.	Szpinakowa z ryżem 0,4l (9), leczko drobiowe z cukinią 200g (9), ziemniaki 200g, marchew gotowana 75g, kompot z owoców mrożonych 0,25l.
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), jaja z warzywami w galarecie 150g (3,9), szynka drobiowo-wieprzowa 50g (6,9), herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), dżem 40g, połędwica z indyka 60g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowy 50g (1,3,9), szynka gotowana 50g (6,9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta kanapkowa z wędliny i sera 60g (7,9), szynka konserwowa 40g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 0,25l.	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), sałatka makaronowa z warzywami 120g (1,3,7), szynka wieprzowa 60g (6,9), herbata 0,25l.
Posiłek nocny	Rogal 50g (1), jogurt naturalny 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), skyr owocowy 150g (7).	Bułka pszenna 50g (1), masło 10g (7), serek łaciaty 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g.	Rogal 50g (1), jogurt owocowy 150g (7).	Bułka maślana 50g (1,7), jogurt naturalny 150g (7).
WARTOŚCI ODŻYWCZE DIETY					
Energia (kcal)	2540	2520	2500	2570	2500
Białko (g)	91	90	94	92	92
Tłuszcze (g)	89	87	86	87	86
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	26	25	24	27	26
Węglowodany (g)	344	343	338	355	339
cukry (g)	40	50	38	46	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.