

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Obserwacyjno-Zakaźny		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2023-10-20		
Jadłospis dla diety: Podstawowa		
herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g (<u>1</u>), chleb razowy 30 g (<u>1</u>), masło 20 g (<u>7</u>), serek granii 100 g (<u>7</u>), pomidor 50 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa pomidorowa z ryżem 350 g (<u>7, 9</u>), sos biały 50 g (<u>1, 7, 9</u>), ziemniaki gotowane 150 g , pulpety rybne 120 g (<u>1, 4, 9, 14</u>), gotowany bukiet warzyw 150 g ,	herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g (<u>1</u>), chleb razowy 30 g (<u>1</u>), masło 20 g (<u>7</u>), ser topiony 3szt 50 g (<u>7</u>), ogórek zielony 50 g ,
II Śniadanie: mandarynka 100 g ,	Podwieczerek: budyń śmietankowy 150 g (<u>7</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2779.98 kcal; Białko: 104.07 g; Węglowodany : 285.85 g; : 82.41 g; Tłuszcz: 141.84 g; : 81.96 g; : 28.43 g; : 21.19 g;

piątek 2023-10-20		
Jadłospis dla diety: Łatwostrawna		
herbata 200 g , chleb pszenny 90 g (<u>1</u>), masło 10 g (<u>7</u>), serek granii 100 g (<u>7</u>), pomidor bs 50 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa koperkowa 350 g (<u>9</u>), sos biały 50 g (<u>1, 7, 9</u>), ziemniaki gotowane 150 g , pulpety rybne 120 g (<u>1, 4, 9, 14</u>), gotowana marchewka juniorka 150 g ,	herbata 200 g , chleb pszenny 90 g (<u>1</u>), masło 20 g (<u>7</u>), szynka gotowana 60 g , sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: chrupki kukurydziane 20 g ,	Podwieczerek: budyń śmietankowy 150 g (<u>7</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1719.06 kcal; Białko: 72.03 g; Węglowodany : 260.36 g; : 61.97 g; Tłuszcz: 48.48 g; : 25.24 g; : 23.08 g; : 16.9 g;

piątek 2023-10-20		
Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
herbata 200 g , chleb pszenny 90 g (<u>1</u>), masło 10 g (<u>7</u>), serek granii 100 g (<u>7</u>), pomidor bs 50 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa koperkowa 350 g (<u>9</u>), sos biały 50 g (<u>1, 7, 9</u>), ziemniaki gotowane 150 g , pulpety rybne 120 g (<u>1, 4, 9, 14</u>), gotowana marchewka juniorka 150 g ,	herbata 200 g , chleb pszenny 90 g (<u>1</u>), masło 20 g (<u>7</u>), szynka gotowana 60 g , sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: chrupki kukurydziane 20 g ,	Podwieczerek: budyń śmietankowy 150 g (<u>7</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1719.06 kcal; Białko: 72.03 g; Węglowodany : 260.36 g; : 61.97 g; Tłuszcz: 48.48 g; : 25.24 g; : 23.08 g; : 16.9 g;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-10-20		Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa
herbata 200 g , chleb razowy 90 g (<u>1</u>), masło 20 g (<u>7</u>), serek granii 100 g (<u>7</u>), pomidor 50 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa koperkowa 350 g (<u>9</u>), sos biały 50 g (<u>1, 7, 9</u>), ziemniaki gotowane 150 g , pulpety rybne 120 g (<u>1, 4, 9, 14</u>), gotowany bukiet warzyw 150 g ,	herbata 200 g , chleb razowy 90 g (<u>1</u>), masło 20 g (<u>7</u>), ser topiony 3szt 50 g (<u>7</u>), ogórek zielony 50 g ,
II Śniadanie: mandarynka 100 g ,	Podwieczorek: gruszka 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2598.6 kcal; Białko: 94.67 g; Węglowodany : 273.09 g ; : 78.81 g;
Tłuszcz: 132.19 g ; : 76.24 g ; : 32.32 g ; : 21.48 g;

piątek 2023-10-20		Jadłospis dla diety: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
herbata 200 g , chleb razowy 90 g (<u>1</u>), masło 20 g (<u>7</u>), serek granii 100 g (<u>7</u>), pomidor 50 g ,	kompot 200ml BC 200 g , zupa koperkowa 350 g (<u>9</u>), sos biały 50 g (<u>1, 7, 9</u>), ziemniaki gotowane 150 g , pulpety rybne 120 g (<u>1, 4, 9, 14</u>), gotowany bukiet warzyw 150 g ,	herbata 200 g , chleb razowy 90 g (<u>1</u>), masło 20 g (<u>7</u>), szynka gotowana 60 g , ogórek zielony 50 g ,
II Śniadanie: mandarynka 100 g ,	Podwieczorek: gruszka 150 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1689.5 kcal; Białko: 66.72 g; Węglowodany : 250.18 g ; : 55.85 g;
Tłuszcz: 53.86 g ; : 28.98 g ; : 32.32 g ; : 16.28 g;

piątek 2023-10-20		Jadłospis dla diety: Ubogoenergetyczna
herbata 200 g , chleb baltonowski 40 g (<u>1</u>), , chleb razowy 30 g (<u>1</u>), masło 10 g (<u>7</u>), , serek granii 100 g (<u>7</u>), pomidor 50 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa pomidorowa z ryżem 300 g (<u>7, 9</u>), , ziemniaki gotowane 150 g , pulpety rybne 120 g (<u>1, 4, 9, 14</u>), , gotowany bukiet warzyw 150 g ,	herbata 200 g , chleb baltonowski 40 g (<u>1</u>), , chleb razowy 30 g (<u>1</u>), masło 10 g (<u>7</u>), , szynka drobiowa z kurczaka 60 g , ogórek zielony 50 g ,
II Śniadanie: mandarynka 100 g ,	Podwieczorek: budyń śmietankowy 150 g (<u>7</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1592.17 kcal; Białko: 70.4 g; Węglowodany : 249.88 g ; : 74.8 g;
Tłuszcz: 40.22 g ; : 18.95 g ; : 25.8 g ; : 13.83 g;

piątek 2023-10-20		Jadłospis dla diety: Bogatobiałkowa
herbata 200 g , chleb baltonowski 40 g (<u>1</u>), , chleb razowy 30 g (<u>1</u>), masło 20 g (<u>7</u>), , masło 20 g (<u>7</u>), serek granii 200 g (<u>7</u>), , pomidor 50 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa pomidorowa z ryżem 350 g (<u>7, 9</u>), , sos biały 50 g (<u>1, 7, 9</u>), ziemniaki gotowane 120 g , pulpety rybne 150 g (<u>1, 4, 9, 14</u>), , gotowany bukiet warzyw 150 g ,	herbata 200 g , chleb baltonowski 40 g (<u>1</u>), , chleb razowy 30 g (<u>1</u>), masło 20 g (<u>7</u>), , ser topiony 3szt 60 g (<u>7</u>), ogórek zielony 50 g ,
II Śniadanie: jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>7</u>), ,	Podwieczorek: budyń śmietankowy 150 g (<u>7</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3010.52 kcal; Białko: 117.64 g; Węglowodany : 251.7 g ; : 74.08 g;
Tłuszcz: 175.67 g ; : 103.41 g ; : 24.43 g ; : 21.94 g;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-10-20		Jadłospis dla diety: Niskobiałkowa normokaloryczna/ niskobiałkowa	
herbata 200 g , chleb razowy 30 g (1,), chleb baltonowski 60 g (1,), masło 20 g (7,), dżem brzoskwinowy 100 g , pomidor 50 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa pomidorowa z ryżem 350 g (7, 9,), , risotto warzywne 250 g (7, 9,),	herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g (1,), , chleb razowy 30 g (1,), masło 20 g (7,), , ser topiony 3szt 50 g (7,), ogórek zielony 50 g ,	
II Śniadanie: mandarynka 100 g ,	Podwieczorek: budyń śmietankowy 150 g (7,),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2567 kcal; Białko: 71.5 g; Węglowodany : 284.97 g; : 110.27 g;
Tłuszcz: 131.53 g; : 78.99 g; : 20.92 g; : 14.79 g;

piątek 2023-10-20		Jadłospis dla diety: Eliminacyjna	
herbata 200 g , chleb pszenny 90 g (1,), margaryna 20 g , szynka drobiowa z kurczaka 60 g , jogurt naturalny 150g 1 szt (7,),	kompot 200ml 200 g , zupa koperkowa 350 g (9,), sos biały BM/bg 50 g (9,), ziemniaki gotowane 150 g , gotowane udko z kurczaka 120 g (9,), gotowana marchewka juniorka 150 g ,	herbata 200 g , chleb pszenny 90 g (1,), margaryna 20 g , szynka gotowana 60 g , sałata lodowa 20 g , chrupki kukurydziane 20 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1924.78 kcal; Białko: 94.84 g; Węglowodany : 218.55 g; : 45.15 g;
Tłuszcz: 79.41 g; : 19.14 g; : 21.67 g; : 18.53 g;

piątek 2023-10-20		Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna częściowo rozdrobiona / papkowata	
herbata 200 g , kaszka manna 250 g (1, 7,), ,	kompot 200ml 200 g , zupa koperkowa 350 g (9,), ziemniaki gotowane 150 g , gotowane udko z kurczaka 120 g (9,), gotowana marchewka juniorka 150 g ,	herbata 200 g , koktajl bananowy 200 g (7,), ,	
II Śniadanie: jogurt naturalny 150g 1 szt (7,), ,	Podwieczorek: budyń śmietankowy 200 g (7,),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1489.29 kcal; Białko: 75.48 g; Węglowodany : 203.93 g; : 119.86 g;
Tłuszcz: 45.04 g; : 15.76 g; : 16.34 g; : 13.05 g;

piątek 2023-10-20		Jadłospis dla diety: Łatwostrawna płynna/ płynna wzmocniona	
herbata 200 g , mleko świeże 2% 300 ml (7,), jogurt naturalny 150g 1 szt (7,),	kompot 200ml 200 g , zupa koperkowa 400 g (9,),	herbata 200 g , mus jabłkowy 300 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 554.97 kcal; Białko: 16.83 g; Węglowodany : 107.21 g; : 88.09 g;
Tłuszcz: 9.58 g; : 4.6 g; : 14.37 g; : 3.79 g;

piątek 2023-10-20		Jadłospis dla diety: Płynna	
herbata 200 g , Zupa rosół wywar (płynna) 500 g (1, 9,), herbata 200 g ,			

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 207.09 kcal; Białko: 7.26 g; Węglowodany : 44.13 g; : 5.81 g; Tłuszcz:
1.51 g; : .31 g; : 5.8 g; : 3.3 g;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-10-20		Jadłospis dla diety: Bezglutenowa	
herbata 200 g , chleb bezglutenowy 90 g , masło 20 g (Z), serek grani 100 g (Z), pomidor 50 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa koperkowa 350 g (9), pulpety rybne BG 120 g (4, 9, 14), ziemniaki gotowane 150 g , gotowany bukiet warzyw 150 g , sos biały BM/bg 50 g (9),	herbata 200 g , chleb bezglutenowy 90 g , masło 20 g (Z), szynka gotowana 60 g , ogórek zielony 50 g ,	
II Śniadanie: mandarynka 100 g ,	Podwieczorek: chrupki kukurydziane 20 g ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1573.25 kcal; Białko: 63.66 g; Węglowodany : 225.04 g; : 51.7 g;
Tłuszcz: 53.37 g; : 25.73 g; : 31.8 g; : 16.14 g;

piątek 2023-10-20		Jadłospis dla diety: Bezmleczna	
herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g (1),) , chleb razowy 30 g (1), margaryna 20 g , szynka drobiowa z kurczaka 60 g , pomidor 50 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa koperkowa 350 g (9), sos biały BM/bg 50 g (9), ziemniaki gotowane 150 g , pulpety rybne 120 g (1, 4, 9, 14), gotowany bukiet warzyw 150 g ,	herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g (1),) , chleb razowy 30 g (1), margaryna 20 g , szynka gotowana 60 g , ogórek zielony 50 g ,	
II Śniadanie: mandarynka 100 g ,	Podwieczorek: gruszka 150 g ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1828.94 kcal; Białko: 78.57 g; Węglowodany : 268.22 g; : 74.94 g;
Tłuszcz: 55.75 g; : 12 g; : 31.08 g; : 17.81 g;

piątek 2023-10-20		Jadłospis dla diety: Biegunkowa	
herbata 200 g , chleb pszenny 90 g (1), masło 20 g (Z), szynka drobiowa z kurczaka 60 g ,	kompot 200ml BC 200 g , zupa koperkowa 350 g (9), ziemniaki gotowane 150 g , gotowane udko z kurczaka 120 g (9), gotowana marchewka juniorka 150 g ,	herbata 200 g , chleb pszenny 90 g (1), masło 20 g (Z), szynka gotowana 60 g ,	
II Śniadanie: chrupki kukurydziane 20 g ,	Podwieczorek: chrupki kukurydziane 20 g ,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1814.64 kcal; Białko: 93.45 g; Węglowodany : 203.94 g; : 20.21 g;
Tłuszcz: 74.51 g; : 32.45 g; : 22.63 g; : 16.74 g;

piątek 2023-10-20		Jadłospis dla diety: Wegetariańska	
herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g (1),) , chleb razowy 30 g (1), masło 20 g (Z),) , serek grani 100 g (Z), pomidor 50 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa koperkowa 350 g (9), risotto warzywne 250 g (Z, 9),	herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g (1),) , chleb razowy 30 g (1), masło 20 g (Z),) , ser topiony 3szt 50 g (Z), ogórek zielony 50 g ,	
II Śniadanie: mandarynka 100 g ,	Podwieczorek: budyń śmietankowy 150 g (Z),		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2254.63 kcal; Białko: 66.7 g; Węglowodany : 225.84 g; : 67.83 g;
Tłuszcz: 124.59 g; : 74.97 g; : 18.34 g; : 15.37 g;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2023-10-20		Jadłospis dla diety: Roczna
herbata 200 g , chleb pszenny 90 g (<u>1,</u>), masło 20 g (<u>7,</u>), serek grani 100 g (<u>7,</u>), pomidor bs 50 g ,	zupa koperkowa 350 g (<u>9,</u>), ziemniaki gotowane 150 g , gotowane udko z kurczaka 120 g (<u>9,</u>), gotowana marchewka juniorka 150 g , kompot 200ml 200 g ,	herbata 200 g , chleb pszenny 90 g (<u>1,</u>), masło 20 g (<u>7,</u>), szynka gotowana 60 g , sałata lodowa 20 g ,
II Śniadanie: chrupki kukurydziane 20 g ,	Podwieczorek: budyń śmietankowy 150 g (<u>7,</u>),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1903.86 kcal; Białko: 85.97 g; Węglowodany : 235.88 g; : 60.27 g;
Tłuszcz: 73.51 g; : 33.34 g; : 22 g; : 15.62 g;

piątek 2023-10-20		Jadłospis dla diety: Bezglutenowa, bezmleczna
herbata 200 g , chleb bezglutenowy 90 g , margaryna 20 g , szynka drobiowa z kurczaka 60 g , pomidor 50 g ,	kompot 200ml 200 g , zupa koperkowa 350 g (<u>9,</u>), sos biały BM/bg 50 g (<u>9,</u>), ziemniaki gotowane 150 g , pulpety rybne BG 120 g (<u>4, 9, 14,</u>), gotowany bukiet warzyw 150 g ,	herbata 200 g , chleb bezglutenowy 90 g , margaryna 20 g , szynka gotowana 60 g , ogórek zielony 50 g ,
II Śniadanie: mandarynka 100 g ,	Podwieczorek: chrupki kukurydziane 20 g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1641.64 kcal; Białko: 75.02 g; Węglowodany : 224.92 g; : 51.62 g;
Tłuszcz: 55.92 g; : 11.99 g; : 31.8 g; : 17.55 g;