

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Obserwacyjno-Zakaźny | | |
|--|---|--|
| Śniadanie II Śniadanie | Obiad Podwieczerek | Kolacja Posiłek nocny |
| niedziela 2023-10-22 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>), kielbasa żywiecka 60 g , ogórek kiszony 50 g , | kompot 200ml 200 g , zupa rosolnik 350 g (<u>9</u>), kasza jęczmienna 150 g (<u>1</u>), pieczone udko z kurczaka 120 g , 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>), szynka konserwowa 60 g , salata masłowa 20 g , |
| II Śniadanie: jabłko 150 g , | Podwieczerek: Jogurt owocowy 150 g (<u>7</u>), | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2150.81 kcal; Białko: 96.46 g; Węglowodany : 235.24 g; : 64.41 g; Tłuszcz: 97.23 g; : 38.85 g; : 26.37 g; : 14.57 g;

| niedziela 2023-10-22 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna | | |
|---|---|--|
| herbata 200 g , chleb pszenny 90 g (<u>1</u>), masło 10 g (<u>7</u>), szynka drobiowa z kurczaka 60 g , pomidor bs 50 g , | kompot 200ml 200 g , zupa rosolnik 350 g (<u>9</u>), ziemniaki gotowane 150 g , pieczone udko z kurczaka 120 g , cukinia gotowana 150 g , | herbata 200 g , chleb pszenny 90 g (<u>1</u>), masło 10 g (<u>7</u>), ser twarogowy 50 g (<u>7</u>), salata masłowa 20 g , |
| II Śniadanie: jabłko pieczone 150 g , | Podwieczerek: jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>7</u>), | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1790.51 kcal; Białko: 92.25 g; Węglowodany : 229.83 g; : 66.29 g; Tłuszcz: 60.36 g; : 23.44 g; : 21.65 g; : 12.6 g;

| niedziela 2023-10-22 Jadłospis dla diety: Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu | | |
|---|---|--|
| herbata 200 g , chleb pszenny 90 g (<u>1</u>), masło 10 g (<u>7</u>), szynka drobiowa z kurczaka 60 g , pomidor bs 50 g , | kompot 200ml 200 g , zupa rosolnik 350 g (<u>9</u>), ziemniaki gotowane 150 g , pieczone udko z kurczaka 120 g , cukinia gotowana 150 g , | herbata 200 g , chleb pszenny 90 g (<u>1</u>), masło 10 g (<u>7</u>), ser twarogowy 50 g (<u>7</u>), salata masłowa 20 g , |
| II Śniadanie: jabłko pieczone 150 g , | Podwieczerek: jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>7</u>), | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1790.51 kcal; Białko: 92.25 g; Węglowodany : 229.83 g; : 66.29 g; Tłuszcz: 60.36 g; : 23.44 g; : 21.65 g; : 12.6 g;

| niedziela 2023-10-22 Jadłospis dla diety: Bogatoresztkowa | | |
|--|---|--|
| herbata 200 g , chleb razowy 90 g (<u>1</u>), masło 20 g (<u>7</u>), szynka drobiowa z kurczaka 60 g , ogórek kiszony 50 g , | kompot 200ml 200 g , zupa rosolnik 350 g (<u>9</u>), kasza jęczmienna 150 g (<u>1</u>), pieczone udko z kurczaka 120 g , gotowany bukiet warzyw 150 g , | herbata 200 g , chleb razowy 90 g (<u>1</u>), masło 20 g (<u>7</u>), szynka konserwowa 60 g , pomidor 50 g , salata masłowa 20 g , |
| II Śniadanie: jabłko 150 g , | Podwieczerek: gruszka 150 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2107.45 kcal; Białko: 91.04 g; Węglowodany : 262.78 g; : 82.71 g; Tłuszcz: 83.86 g; : 33.39 g; : 32.43 g; : 14.29 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2023-10-22 | | 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>), szynka drobiowa z kurczaka 60 g , ogórek kiszony 50 g , | kompot 200ml BC 200 g , zupa rosolnik 350 g (<u>9</u>), kasza jęczmienna 150 g (<u>1</u>), pieczone udko z kurczaka 120 g , gotowany bukiet warzyw 150 g , | herbata 200 g , chleb razowy 90 g (<u>1</u>), masło 20 g (<u>7</u>), ser twarogowy 50 g (<u>7</u>), pomidor 50 g , salata masłowa 20 g , | |
| II Śniadanie: jabłko 150 g , | Podwieczorek: gruszka 150 g , | | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2040.65 kcal; Białko: 88.98 g; Węglowodany : 243.94 g; : 64.55 g;
Tłuszcz: 85.7 g; : 34.9 g; : 32.43 g; : 13.87 g;

| niedziela 2023-10-22 | | 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>), , kiełbasa żywiecka 40 g , ogórek kiszony 50 g , | kompot 200ml 200 g , zupa rosolnik 350 g (<u>9</u>), kasza jęczmienna 120 g (<u>1</u>), pieczone udko z kurczaka 120 g , 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 konserwowa 40 g , salata masłowa 20 g , | |
| II Śniadanie: jabłko 150 g , | Podwieczorek: Jogurt owocowy 150 g (<u>7</u>), | | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1769.41 kcal; Białko: 84.38 g; Węglowodany : 204.97 g; : 63.83 g;
Tłuszcz: 73.23 g; : 25.55 g; : 24.47 g; : 12.77 g;

| niedziela 2023-10-22 | | 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>), , kiełbasa żywiecka 80 g , ogórek kiszony 50 g , | kompot 200ml 200 g , zupa rosolnik 350 g (<u>9</u>), kasza jęczmienna 80 g (<u>1</u>), pieczone udko z kurczaka 240 g , 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>), , szynka konserwowa 80 g , salata masłowa 20 g , | |
| II Śniadanie: jabłko 150 g , | Podwieczorek: Jogurt owocowy 150 g (<u>7</u>), | | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2485.19 kcal; Białko: 141.85 g; Węglowodany : 196.5 g; : 64.89 g;
Tłuszcz: 130.83 g; : 48.32 g; : 23.72 g; : 14.58 g;

| niedziela 2023-10-22 | | Jadłospis dla diety: Niskobiałkowa normokaloryczna/ niskobiałkowa | |
|--|---|---|--|
| herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g (<u>1</u>), , chleb razowy 30 g (<u>1</u>), masło 20 g (<u>7</u>), , dżem brzoskwinowy 100 g , ogórek kiszony 50 g , | kompot 200ml 200 g , zupa rosolnik 350 g (<u>9</u>), kasza jęczmienna 150 g (<u>1</u>), pieczone udko z kurczaka 120 g , 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>), , szynka konserwowa 60 g , salata masłowa 20 g , | |
| II Śniadanie: jabłko 150 g , | Podwieczorek: galaretka malinowa 150 g , | | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2044.21 kcal; Białko: 79.08 g; Węglowodany : 264.94 g; : 93.81 g;
Tłuszcz: 80.1 g; : 32.47 g; : 26.87 g; : 13.11 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2023-10-22 | | Jadłospis dla diety: Eliminacyjna |
|---|--|--|
| herbata 200 g , chleb pszenny 90 g (<u>1, _</u>), margaryna 20 g , szynka drobiowa z kurczaka 60 g , salata masłowa 20 g , jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>7, _</u>), | kompot 200ml 200 g , zupa rosolnik 350 g (<u>9, _</u>), ziemniaki gotowane 150 g , pieczone udko z kurczaka 120 g , cukinia gotowana 150 g , | herbata 200 g , chleb pszenny 90 g (<u>1, _</u>), margaryna 20 g , szynka biała 60 g , salata masłowa 20 g , chrupki kukurydziane 20 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1879.86 kcal; Białko: 95.85 g; Węglowodany : 213.6 g ; : 40.64 g; Tłuszcz: 75.16 g ; : 18.42 g ; : 17.99 g ; : 12.98 g;

| niedziela 2023-10-22 | | Jadłospis dla diety: Dieta łatwostrawna częściowo rozdrobiona / pakowata |
|--|--|--|
| herbata 200 g , kaszka manna 250 g (<u>1, 7, _</u>), | zupa rosolnik 350 g (<u>9, _</u>), pieczone udko z kurczaka 120 g , ziemniaki gotowane 150 g , cukinia gotowana 150 g , kompot 200ml 200 g , | herbata 200 g , koktajl bananowy 200 g (<u>7, _</u>), |
| II Śniadanie: jabłko pieczone 150 g , | Podwieczorek: jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>7, _</u>), | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1429.32 kcal; Białko: 71.46 g; Węglowodany : 199.95 g ; : 115.29 g; Tłuszcz: 41.86 g ; : 13.41 g ; : 17.5 g ; : 8.67 g;

| niedziela 2023-10-22 | | Jadłospis dla diety: Łatwostrawna płynna/ płynna wzmocniona |
|--|---|--|
| herbata 200 g , mleko świeże 2% 200 ml (<u>7, _</u>), jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>7, _</u>), | zupa rosolnik 400 g (<u>9, _</u>), kompot 200ml 200 g , | herbata 200 g , smoothie bananowe 200 g , mus jabłkowy 300 g , |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 671.35 kcal; Białko: 15.24 g; Węglowodany : 141.43 g ; : 108.54 g; Tłuszcz: 8.55 g ; : 3.9 g ; : 16.82 g ; : 3.68 g;

| niedziela 2023-10-22 | | Jadłospis dla diety: Płynna |
|----------------------|---|-----------------------------|
| herbata 200 g , | Zupa rosół wywar (płynna) 500 g (<u>1, 9, _</u>), | 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;

| niedziela 2023-10-22 | | Jadłospis dla diety: Bezglutenowa |
|--|--|--|
| herbata 200 g , chleb bezglutenowy 90 g , masło 20 g (<u>7, _</u>), kielbasa żywiecka 60 g , ogórek kiszony 50 g , | kompot 200ml 200 g , zupa rosolnik 350 g (<u>9, _</u>), ziemniaki gotowane 150 g , pieczone udko z kurczaka 120 g , gotowany bukiet warzyw 150 g , | herbata 200 g , chleb bezglutenowy 90 g , masło 20 g (<u>7, _</u>), szynka konserwowa 60 g , salata masłowa 20 g , |
| II Śniadanie: jabłko 150 g , | Podwieczorek: Jogurt owocowy 150 g (<u>7, _</u>), | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2086.51 kcal; Białko: 99.41 g; Węglowodany : 227.8 g ; : 64.79 g; Tłuszcz: 93.14 g ; : 38.34 g ; : 32.1 g ; : 16.13 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2023-10-22 Jadłospis dla diety: Bezmleczna | | |
|---|---|--|
| herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g (<u>1</u>), chleb razowy 30 g (<u>1</u>), margaryna 20 g , szynka drobiowa z kurczaka 60 g , ogórek kiszony 50 g , | kompot 200ml 200 g , zupa rosolnik 350 g (<u>9</u>), kasza jęczmienna 150 g (<u>1</u>), pieczone udko z kurczaka 120 g , gotowany bukiet warzyw 150 g , | herbata 200 g , chleb baltonowski 60 g (<u>1</u>), chleb razowy 30 g (<u>1</u>), margaryna 20 g , szynka konserwowa 60 g , salata masłowa 20 g , |
| II Śniadanie: jabłko 150 g , | Podwieczorek: gruszka 150 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2088.2 kcal; Białko: 91.46 g; Węglowodany : 258.6 g; : 80.61 g; Tłuszcz: 82.99 g; : 18.79 g; : 30.69 g; : 14.53 g;

| niedziela 2023-10-22 Jadłospis dla diety: Biegunkowa | | |
|---|--|---|
| herbata 200 g , chleb pszenny 90 g (<u>1</u>), masło 20 g (<u>7</u>), szynka drobiowa z kurczaka 60 g , | kompot 200ml BC 200 g , zupa rosolnik 350 g (<u>9</u>), ziemniaki gotowane 150 g , pieczone udko z kurczaka 120 g , cukinia gotowana 150 g , | herbata 200 g , chleb pszenny 90 g (<u>1</u>), masło 20 g (<u>7</u>), szynka biała 60 g , |
| II Śniadanie: jabłko pieczone 150 g , | Podwieczorek: chrupki kukurydziane 20 g , | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1881.86 kcal; Białko: 93.78 g; Węglowodany : 216.88 g; : 40.07 g; Tłuszcz: 75.71 g; : 32.32 g; : 22.31 g; : 12.76 g;

| niedziela 2023-10-22 Jadłospis dla diety: Wegetariańska | | |
|---|---|--|
| 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 kiszony 50 g , | kompot 200ml 200 g , zupa rosolnik WEGE 350 g (<u>9</u>), ziemniaki gotowane 200 g , jajko sadzone 100 g , 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 fromage 50 g (<u>7</u>), salata masłowa 20 g , |
| II Śniadanie: jabłko 150 g , | Podwieczorek: Jogurt owocowy 150 g (<u>7</u>), | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3037.46 kcal; Białko: 102.01 g; Węglowodany : 257.78 g; : 70.01 g; Tłuszcz: 183.4 g; : 93.3 g; : 28.25 g; : 22.23 g;

| niedziela 2023-10-22 Jadłospis dla diety: Roczna | | |
|--|---|--|
| herbata 200 g , chleb pszenny 90 g (<u>1</u>), szynka drobiowa z kurczaka 60 g , pomidor bs 50 g , | kompot 200ml 200 g , zupa rosolnik 350 g (<u>9</u>), pieczone udko z kurczaka 120 g , ziemniaki gotowane 150 g , cukinia gotowana 150 g , | herbata 200 g , chleb pszenny 90 g (<u>1</u>), masło 20 g (<u>7</u>), szynka konserwowa 60 g , salata masłowa 20 g , |
| II Śniadanie: jabłko pieczone 150 g , | Podwieczorek: Jogurt owocowy 150 g (<u>7</u>), | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1798.51 kcal; Białko: 95.14 g; Węglowodany : 232.78 g; : 67.19 g; Tłuszcz: 58.69 g; : 22.02 g; : 21.95 g; : 13.03 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2023-10-22 | | Jadłospis dla diety: Bezglutenowa, bezmleczna | |
|--|---|---|--|
| herbata 200 g , chleb bezglutenowy 90 g , margaryna 20 g , szynka drobiowa z kurczaka 60 g , ogórek kiszony 50 g , | kompot 200ml 200 g , zupa rosolnik 350 g (<u>9</u>), ziemniaki gotowane 150 g , pieczone udko z kurczaka 120 g , gotowany bukiet warzyw 150 g , | herbata 200 g , chleb bezglutenowy 90 g , margaryna 20 g , szynka konserwowa 60 g , salata masłowa 20 g , | |
| II Śniadanie: jabłko 150 g , | Podwieczorek: gruszka 150 g , | | |

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2023.9 kcal; Białko: 94.41 g; Węglowodany : 251.16 g; : 80.99 g;
Tłuszcz: 78.9 g; : 18.28 g; : 36.42 g; : 16.09 g;