

JADŁOSPIS DIETA PODSTAWOWA

	<i>ALERGENY</i>	<i>WARTOŚĆ KALORYCZNA</i>	<i>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</i>	<i>SPOSÓB OBRÓBK</i>	<i>DIETA PODSTAWOWA</i>
29.01.2026					
<i>śn.</i>	1,7	752 kcal	Białko : 22,8g Tłuszcz: 39,2g Węglowodany: 108,8g Cukry proste: 28,6g Kw. tł. nasycone: 10,89g Błonnik pokarmowy 3,3 Sód: 971mg	-	bułki, masło r., kawa z mlekiem, zupa mleczna polędwica drobiowa
<i>ob.</i>	1, 7, 9	728 kcal	Białko : 29,8g Tłuszcz: 26,3 g Węglowodany: 89,7g Cukry proste: 1,7g Kw. tł. nasycone: 7,28g Błonnik pokarmowy 8,2g Sód: 828mg	gotowanie	z. fasolowa pieczeń ziemniaki kapusta modra
<i>z kol.</i>	1,7	521kcal	Białko : 18,9 Tłuszcz: 5,5 Węglowodany: 110,4g Cukry proste: 3,3g Kw. tł. nasycone: 1,17 Błonnik pokarmowy 12,9 Sód: 1400 mg	-	bułki, masło r., herbata, kielbasa krakowska jabłko
30.01.2026					
<i>śn.</i>	1,3,7	841 kcal	Białko : 19,6g Tłuszcz: 32,7g Węglowodany: 119,3 Cukry proste: 39g Kw. tł. nasycone: 8,38g Błonnik pokarmowy 3,3g Sód: 1137mg	-	bułki, masło r., kawa z mlekiem, jajko
<i>ob.</i>	1,3,7,9	879 kcal	Białko : 60,2g Tłuszcz: 24,1g Węglowodany: 132,4 Cukry proste: 4,6 Kw. tł. nasycone: 3,29g Błonnik pokarmowy 19,2 Sód: 196mg	smażenie na surowo,	z. szpinakowa ryba g ziemniaki surówka z kapusty kiszanej
<i>kol.</i>	1,7	423 kcal	Białko : 21,2g Tłuszcz: 7,8g Węglowodany: 108,8g Cukry proste: 2,3g Kw. tł. nasycone: 0,79g Błonnik pokarmowy 15,2g Sód: 981 mg	-	bułki, masło r., herbata, ser topiony pomidor

31.01.2026

<i>śn.</i>	1, 7	750kcal	Białko : 32,5g Tłuszcz: 57,5g Węglowodany: 110,7g Cukry proste: 24,7g Kw. tł. nasycone: 19,82g Błonnik pokarmowy 3,8g Sód: 129mg	-	bułki, masło, zupa mleczna kawa z mlekiem, szynka drobiowa marmolada
<i>ob.</i>	1,7, 9	920kcal	Białko : 43,6 Tłuszcz: 23,2g Węglowodany: 208,3g Cukry proste: 20,1g Kw. tł. nasycone: 5,7g Błonnik pokarmowy 24,8g Sód: 287mg	pieczenie gotowanie	z. pomidorowa z ryżem pieczeń ziemniaki ogórek konserwowy
<i>kol.</i>	1,4,7	582kcal	Białko : 24,8g Tłuszcz: 11g Węglowodany: 106 Cukry proste: 2,9g Kw. tł. nasycone: 3,1g Błonnik pokarmowy 13,3g Sód: 1202mg	-	bułki, masło r., herbata, schab wiśniowy ogórek kiszony

01.02.2026

<i>śn.</i>	1,7	854kcal	Białko : 19,5g Tłuszcz: 27,4g Węglowodany: 114,8g Cukry proste: 19,7g Kw. tł. nasycone: 6,3g Błonnik pokarmowy 3,3g Sód: 1155mg	-	bułka, masło r., kawa z mlekiem krajanka z szynki twaróg
<i>ob.</i>	1, 3, 7, 9	1035kcal	Białko : 38,3 Tłuszcz: 31,4 Węglowodany: 143,6 Cukry proste: 11,2 Kw. tł. nasycone: 2,37 Błonnik pokarmowy 19,7 Sód: 1486mg	smażenie gotowanie	z. selerowa pieczeń kasza marchewka z groszkiem
<i>kol.</i>	1,7	597kcal	Białko : 21,5g Tłuszcz: 8,2g Węglowodany: 137,6 Cukry proste: 2,9g Kw. tł. nasycone: 4,1g Błonnik pokarmowy 17g Sód: 1254mg	-	chleb, masło r., herbata, krajanka z szynki ogórek kiszony

Kuchnia zastrzega sobie prawo zmian w jadłospisie

02.02.2026

<i>śn.</i>	1, 3, 7	750kcal	Białko : 32,5g Tłuszcz: 57.5g Węglowodany: 110.7g Cukry proste: 24,7g Kw. tł. nasycone: 19,82g Błonnik pokarmowy 3,8g Sód: 129mg	-	bułka masło r., zupa mleczna kawa z mlekiem ogonówka
<i>ob.</i>	1,4, 7, 9	920kcal	Białko : 43,6 Tłuszcz: 23.2g Węglowodany: 208.3g Cukry proste: 20,1g Kw. tł. nasycone: 5,7g Błonnik pokarmowy 24,8g Sód: 287mg	gotowanie	barszcz z makaronem ryż na mleku z musem jabłkowym kompot
<i>kol.</i>	1, 7	582kcal	Białko : 24,8g Tłuszcz: 11g Węglowodany: 106 Cukry proste: 2,9g Kw. tł. nasycone: 3,1g Błonnik pokarmowy 13,3g Sód: 1202mg	-	bułki, masło, herbata, parówka cienka pomidor

03.02.2026

<i>śn.</i>	1, 7	854kcal	Białko : 19,5g Tłuszcz: 27,4g Węglowodany: 114.8g Cukry proste: 19,7g Kw. tł. nasycone: 6,3g Błonnik pokarmowy 3,3g Sód: 1155mg	-	Bułki, masło r., kawa z mlekiem, krajanka marmolada
<i>ob.</i>	1, 7, 9,10	1035kcal	Białko : 38,3 Tłuszcz: 31,4 Węglowodany: 143,6 Cukry proste: 11,2 Kw. tł. nasycone: 2,37 Błonnik pokarmowy 19,7 Sód: 1486mg	pieczenie	krupnik pieczeń ziemniaki surówka z ogórka kiszzonego
<i>kol.</i>	1, 7	597kcal	Białko : 21,5g Tłuszcz: 8,2g Węglowodany: 137,6 Cukry proste: 2,9g Kw. tł. nasycone: 4,1g Błonnik pokarmowy 17g Sód: 1254mg	-	bułki, masło r., herbata, schab wiśniowy jabłko

04.02.2026

<i>śn.</i>	1, 7	854kcal	Białko : 19,5g Tłuszcz: 27,4g Węglowodany: 114,8g Cukry proste: 19,7g Kw. tł. nasycone: 6,3g Błonnik pokarmowy 3,3g Sód: 1155mg	-	bułki, masło r., kawa z mlekiem szynka konserwowa
<i>ob.</i>	1, 7, 9	1035kcal	Białko : 38,3 Tłuszcz: 31,4 Węglowodany: 143,6 Cukry proste: 11,2 Kw. tł. nasycone: 2,37 Błonnik pokarmowy 19,7 Sód: 1486mg	gotowanie , pieczenie	z. pomidorowa kotlet sojowy ziemniaki surówka z kapusty kiszanej
<i>kol.</i>	1, 7	597kcal	Białko : 21,,5g Tłuszcz: 8,2g Węglowodany: 137,6 Cukry proste: 2,9g Kw. tł. nasycone: 4,1g Błonnik pokarmowy 17g Sód: 1254mg	-	chleb, masło r., herbata ser żółty pomidor

05.02.2026

<i>śn.</i>	1, 7	804kcal	Białko : 19,5g Tłuszcz: 27,4g Węglowodany: 114,8g Cukry proste: 19,7g Kw. tł. nasycone: 6,3g Błonnik pokarmowy 3,3g Sód: 1155mg	-	bułki, masło r., kawa z mlekiem połudwica sopocka dżem
<i>ob.</i>	1, 7, 9	1015kcal	Białko : 38,3 Tłuszcz: 31,4 Węglowodany: 143,6 Cukry proste: 11,2 Kw. tł. nasycone: 2,37 Błonnik pokarmowy 19,7 Sód: 1486mg	gotowanie , pieczenie	z. pieczarkowa pieczeń ziemniaki buraczki
<i>kol.</i>	1, 7	687kcal	Białko : 21,,5g Tłuszcz: 8,2g Węglowodany: 137,6 Cukry proste: 2,9g Kw. tł. nasycone: 4,1g Błonnik pokarmowy 17g Sód: 1254mg	-	chleb, masło r., herbata pasztet z kurczaka sałata

06.02.2026					
<i>śn.</i>	1, 3, 7	750kcal	<i>Białko : 32,5g Tłuszcz: 57.5g Węglowodany: 110.7g Cukry proste: 24,7g Kw. tł. nasycone: 19,82g Błonnik pokarmowy 3,8g Sód: 129mg</i>	-	bułka masło r., kawa z mlekiem jajko
<i>ob.</i>	1,4, 7, 9	920kcal	<i>Białko : 43,6 Tłuszcz: 23.2g Węglowodany: 208.3g Cukry proste: 20,1g Kw. tł. nasycone: 5,7g Błonnik pokarmowy 24,8g Sód: 287mg</i>	gotowanie	z. szpinakowa śledzie w maślanie ziemniaki kompot
<i>kol.</i>	1, 7	582kcal	<i>Białko : 24,8g Tłuszcz: 11g Węglowodany: 106 Cukry proste: 2,9g Kw. tł. nasycone: 3,1g Błonnik pokarmowy 13,3g Sód: 1202mg</i>	-	bułki, masło, herbata, ser topiony sałata
07.02.2026					
<i>śn.</i>	1, 7	854kcal	<i>Białko : 19,5g Tłuszcz: 27,4g Węglowodany: 114.8g Cukry proste: 19,7g Kw. tł. nasycone: 6,3g Błonnik pokarmowy 3,3g Sód: 1155mg</i>	-	Bułki, masło r., kawa z mlekiem, szynka tyrolska powidła
<i>ob.</i>	1, 7, 9,10	1035kcal	<i>Białko : 38,3 Tłuszcz: 31,4 Węglowodany: 143,6 Cukry proste: 11,2 Kw. tł. nasycone: 2,37 Błonnik pokarmowy 19,7 Sód: 1486mg</i>	pieczenie	z. solferino klops gotowany, sos koperkowy ziemniaki papryka konserwowa
<i>kol.</i>	1, 7	597kcal	<i>Białko : 21,5g Tłuszcz: 8,2g Węglowodany: 137,6 Cukry proste: 2,9g Kw. tł. nasycone: 4,1g Błonnik pokarmowy 17g Sód: 1254mg</i>	-	bułki, masło r., herbata, kiełbasa krakowska jabłko

ALERGENY:

1. Zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz)
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne (arachidowe i produkty przygotowane na ich bazie)
6. Soja o produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne
8. Orzechy (migdały, orzechy laskowe, włoskie, pistacjowe, makadamia i produkty pochodne)
9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne
12. Dwutlenek siarki
13. Łubin (produkty przygotowane na ich bazie)
14. Mięczaki (produkty przygotowane na ich bazie)

SPORZĄDZIŁ:

Specjalista Dietetyk

mgr inż. Daria Marciniak