

## JADŁOSPIS DIETA PODSTAWOWA

	<i>ALERGENY</i>	<i>WARTOŚĆ KALORYCZNA</i>	<i>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</i>	<i>SPOSÓB OBRÓBKI</i>	<i>DIETA PODSTAWOWA</i>
<b>18.02.2026</b>					
<b>śn.</b>	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, z. mleczna jajko
<b>ob.</b>	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	barszcz zabieleny łazanki z serem kompot
<b>z kol.</b>	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, ser żółty rzodkiewka
<b>19.02.2026</b>					
<b>śn.</b>	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, ogonówka marmolada
<b>ob.</b>	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. ogórkowa risotto z mięsem i warzywami jabłko
<b>kol.</b>	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, pieczeń rzymska ogórek kiszony

**20.02.2026**

<i>śn.</i>	1, 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>	-	bułki, masło, kawa z mlekiem, z. mleczna jajko
<i>ob.</i>	1,7, 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>	<i>pieczenie gotowanie</i>	z. pomidorowa z ryżem ryba smażona ziemniaki szpinak
<i>kol.</i>	1,4,7	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 r., herbata, ser topiony jabłko

**21.02.2026**

<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>	-	bułka, masło r., kawa z mlekiem szynka konserwowa dżem
<i>ob.</i>	1, 3, 7, 9	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>	<i>smażenie gotowanie</i>	krupnik klops gotowany ziemniaki , sos koperkowy kisiel
<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>	-	chleb, masło r., herbata, pasztet drobiowy z kurczaka pomidor

**Kuchnia zastrzega sobie prawo zmian w jadłospisie**

## 22.02.2026

<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 połudwica drobiowa powidła
<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	rosół z ryżem pieczeń kasza ogórek konserwowy
<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, tyrolska jabłko

## 23.02.2026

<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, z. mleczna schab wiśniowy
<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	grochówka kielbasa smażona chleb kapusta kwaszona
<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, ser topiony ogórek zielony

## 24.02.2026

<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 połudwica sopocka marmolada
<i>ob.</i>	1, 7, 9	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>	<i>gotowanie , pieczenie</i>	z. solferino pieczeń ziemniaki buraczki
<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>	-	chleb, masło r., herbata pasta z fasoli pomidor

## 25.02.2026

<i>śn.</i>	1, 7	804kcal	<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 z. mleczna parówka cienka
<i>ob.</i>	1, 7, 9	1015kcal	<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>	<i>gotowanie , pieczenie</i>	rosół z makaronem kurczak gotowany ryz marchewka z groszkiem
<i>kol.</i>	1, 7	687kcal	<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>	-	chleb, masło r., herbata ser żółty rzodkiewka

26.02.2026					
<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 szynka konserwowa dżem
<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	żurek spaghetti makaron 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, schab wiśniowy pomidor
27.02.2026					
<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, z.mleczna jajko
<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. pomidorowa kopytka kapusta kiszona
<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, konserwa rybna rzodkiewka

**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