

## JADŁOSPIS DIETA PODSTAWOWA

	ALERGENY	DOBOWA WARTOŚĆ KALORYCZNA	DOBOWA WARTOŚĆ ODŻYWCZA	SPOSÓB OBRÓBKI	DIETA PODSTAWOWA
<b>28.02.2026</b>					
śn.	1,7	2001KCAL	<i>Białko : 62,4g Tłuszcz: 70,7 Węglowodany: 291g Kw. tł. nasycone: 20 Błonnik pokarmowy 26,7 Sód: 2263mg</i>	-	chleb, masło r., kawa z mlekiem, szynka konserwowa powidła
ob.	1, 3, 7, 9			smażenie	z. selerowa bitka ziemniaki papryka konserwowa
z kol.	1,7			-	chleb, masło r., herbata, szynka drobiowa jabłko
<b>01.03.2026</b>					
śn.	1,7	2143kcal	<i>Białko : 73,5g Tłuszcz: 65g Węglowodany: 350g Kw. tł. nasycone: 15,38g Błonnik pokarmowy 33,3g Sód: 2137mg</i>	-	chleb, masło r., kawa z mlekiem, połędwica drobiowa powidła
ob.	1,7,9			pieczenie na surowo,	z. z marchwi schab pieczony kasza buraczki
kol.	1,7			-	chleb , masło r., herbata, krajanka z szynki ogórek zielony

02.03.2026

<i>śn.</i>	1, 7	2252kcal	<i>Białko : 80.5g Tłuszcz: 69,6g Węglowodany: 412g Kw. tł. nasycone: 19,82g Błonnik pokarmowy 23,8g Sód: 1929mg</i>	-	chleb , masło, kawa z mlekiem, z. mleczna szynka ogonówka
<i>ob.</i>	1,7, 9			gotowanie	barszcz z makaronem ryż na mleku z musem jabłkowym kompot
<i>kol.</i>	1,7			-	chleb , masło r., herbata, parówka cienka pomidor

03.03.2026

<i>śn.</i>	1,7	245l	<i>Białko : 89,5g Tłuszcz: 57,4.g Węglowodany: 388.8g Kw. tł. nasycone: 16,3g Błonnik pokarmowy 33,3g Sód: 2155mg</i>	-	chleb, masło r., kawa z mlekiem szynka drobiowa marmolada
<i>ob.</i>	1, 7, 9			pieczenie	krupnik pieczeń wieprzowa ziemniaki surówka z ogórka kiszzonego
<i>kol.</i>	1,7			-	chleb, masło r., herbata, schab wiśniowy rzodkiewka

Kuchnia zastrzega sobie prawo zmian w jadłospisie

04.03.2026					
<i>śn.</i>	1, 7	2252kcal	<i>Białko : 22,5g                      Tłuszcz: 77.5g                      Węglowodany: 410.7g                      Kw. tł. nasycone: 19,82g                      Błonnik pokarmowy 43,8g                      Sód: 1829mg</i>	-	chleb, masło r., kawa z mlekiem z. mleczna szynka konserwowa
<i>ob.</i>	1,6, 7, 9			gotowanie smażenie	z. pomidorowa z ryżem kotlet sojowy ziemniaki surówka z kapusty kiszanej
<i>kol.</i>	1, 7			-	chleb , masło, herbata, ser żółty pomidor
05.03.2026					
<i>śn.</i>	1, 7	2241 kcal	<i>Białko : 69,5g                      Tłuszcz: 77,4.g                      Węglowodany: 414.8g                      Kw. tł. nasycone: 19,3g                      Błonnik pokarmowy 23,3g                      Sód: 2155mg</i>	-	chleb , masło r., kawa z mlekiem, polędwica sopocka dżem
<i>ob.</i>	1, 7, 9			pieczenie	z. pieczarkowa schab pieczony ziemniaki papryka konserwowa
<i>kol.</i>	1, 7			-	chleb , masło r., herbata, pasztet z kurczaka sałata

## 06.03.2026

<i>śn.</i>	1, 3	1987kcal	<i>Białko : 59,5g          Tłuszcz: 77,4g          Węglowodany: 384.8g          Kw. tł. nasycone: 16,3g          Błonnik pokarmowy 3,3g          Sód: 2275mg</i>	-	chleb , masło r., kawa z mlekiem z. mleczna jajko
<i>ob.</i>	1, 4, 7, 9			gotowanie ,	z. szpinakowa śledzie w maślance ziemniaki kompot
<i>kol.</i>	1, 7			-	chleb, masło r., herbata ser topiony sałata

## 07.03.2026

<i>śn.</i>	1, 7	2234kcal	<i>Białko : ,74.5g          Tłuszcz: 56,4g          Węglowodany: 391g          Kw. tł. nasycone: 11,3g          Błonnik pokarmowy 34,3g          Sód: 1955mg</i>	-	bułki, masło r., kawa z mlekiem szynka tyrolska powidła
<i>ob.</i>	1, 7, 9			gotowanie ,	z. solferino klops gotowany w sosie koperkowym ziemniaki marchewka z groszkiem
<i>kol.</i>	1, 7			-	chleb, masło r., herbata twaróg sałata

## 08.03.2026

<i>śn.</i>	1, 3, 7	2333kcal	<i>Białko : 75g          Tłuszcz: 85.5g          Węglowodany: 327.7g          Kw. tł. nasycone: 19,82g          Błonnik pokarmowy 29,8g          Sód: 2501mg</i>	-	chleb masło r., kawa z mlekiem schab wiśniowy marmolada
<i>ob.</i>	1,4, 7, 9			gotowanie pieczenie	rosół z ryżem pieczeń wieprzowa kasza buraczki
<i>kol.</i>	1, 7			-	chleb, masło, herbata, ogonówka pomidor

## 09.03.2026

<i>śn.</i>	1, 7	2308	<i>Białko : 69,5g          Tłuszcz: 72,4.g          Węglowodany: 370.8g          Kw. tł. nasycone: 20.26g          Błonnik pokarmowy 34,3g          Sód: 2305mg</i>	-	chleb , masło r., kawa z mlekiem, z.mleczna połudwica drobiowa
<i>ob.</i>	1, 7, 9,10			gotowanie	z. z marchwi bigos chleb kompot
<i>kol.</i>	1, 7			-	chleb, masło r., herbata, twaróg 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