

JADŁOSPIS DIETA PODSTAWOWA

	<i>ALERGENY</i>	<i>WARTOŚĆ KALORYCZNA</i>	<i>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</i>	<i>DIETA PODSTAWOWA</i>
10.03.2026				
śn.	1, 7	2236kcal	<i>Białko: 78,7g Tłuszcz: 78g Węglowodany: 308,8g Cukry proste: 28,6g Kw. tł. nasycone: 22,17g Błonnik pokarmowy 33 Sód: 2 8 71mg</i>	chleb, masło, kawa z mlekiem, szynka drobiowa dżem
ob.	1, 7, 9			barszcz ukraiński pieczarki ziemniaki kompot
kol.	1,7			chleb masło r., herbata, krajanka z szynki sałata
11.03.2026				
śn.	1	2523 kcal	<i>Białko : 60,2g Tłuszcz: 74,1g Węglowodany: 332,4 Cukry proste: 34,6 Kw. tł. Nas. 13,29g Błonnik pokarmowy 39,2 Sód: 2196mg</i>	chleb pszenny, masło roś., kawa z mlekiem z. mleczna połudwica sopocka
ob.	1,7,9			krupnik bitka ziemniaki kapusta modra
kol.	1			chleb żytni, masło roś. herbata, ryba wędzona jabłko

12.03.2026				
<i>śn.</i>	1, 7	2382kcal	<i>Białko : 73,6</i> <i>Tłuszcz: 63.2g</i> <i>Węglowodany: 308.3g</i> <i>Cukry proste: 20,1g</i> <i>Kw. tł. Nasyc.: 15,7g</i> <i>Błonnik pokarmowy 24,8g</i> <i>Sód: 2287mg</i>	chleb pszenny, masło roślinne, kawa z mlekiem szynka drobiowa powidła
<i>ob.</i>	1, 7, 9			rosół z makaronem kurczak pieczony ziemniaki marchewka z groszkiem
<i>kol.</i>	1,4			chleb żytni, masło roślinne. herbata, pieczeń rzymska sałata
13.03.2026				
<i>śn.</i>	1, 7	2214kcal	<i>Białko : 68,3</i> <i>Tłuszcz: 61,4</i> <i>Węglowodany: 343,6</i> <i>Cukry proste: 31,2</i> <i>Kw. tł. Nasyc.: 22,37</i> <i>Błonnik pokarmowy 39,7</i> <i>Sód: 2486mg</i>	chleb pszenny, masło roślinne, kawa z mlekiem, z. mleczna jajko
<i>ob.</i>	1,7, 9			z. szczawiowa ryba smażona ziemniaki surówka z kapusty kiszzonej
<i>kol.</i>	1,7			chleb żytni, masło roślinne herbata, twaróg ogórek zielony

14.03.2026				
<i>śn.</i>	1, 3, 7	2475kcal	<i>Białko : 67,3</i> <i>Tłuszcz: 71,4</i> <i>Węglowodany: 313,6</i> <i>Cukry proste: 31,2</i> <i>Kw. tł. Nasy.: 34,37</i> <i>Blonnik pokarmowy 29,7</i> <i>Sód: 2486mg</i>	chleb pszenny, masło roślinne, kawa z mlekiem, szynka konserwowa marmolada
<i>ob.</i>	1,4, 7, 9			z. selerowa pieczeń ziemniaki ogórek konserwa wy
<i>kol.</i>	1,7			chleb żytni, masło roślinne. herbata, schab wiśniowy sałata
15.03.2026				
<i>śn.</i>	1, 7	854kcal	<i>Białko : 68,3</i> <i>Tłuszcz: 64</i> <i>Węglowodany: 353,6</i> <i>Cukry proste: 31,2</i> <i>Kw. tł. nase: 37</i> <i>Blonnik pokarmowy 34,7</i> <i>Sód: 2136mg</i>	chleb pszenny, masło roślinne., kawa z mlekiem, polędwica sopocka dżem
		895kcal		
<i>ob.</i>	1,3,7, 9	637kcal		z. pomidorowa z mak. pieczeń kasza buraczki
<i>kol.</i>	1,7		chleb żytni, masło roślinne. herbata, szynka tyrolska pomidor	

16.03.2026				
<i>śn.</i>	1, 7	2167kcal	<i>Białko : 7,3</i> <i>Tłuszcz: 84</i> <i>Węglowodany: 326</i> <i>Cukry proste: 21,2</i> <i>Kw. tł. nasyt: 12,37</i> <i>Blonnik pokarmowy 39,7</i> <i>Sód: 1986mg</i>	chleb pszenny, masło roś., kawa z mlekiem, parówka cienka
<i>ob.</i>	1,7, 9, 10			z. z marchwi fasolka po bretońsku chleb kompot
<i>kol.</i>	1,7			chleb żytni, masło roś. herbata, kiełbasa krakowska sałata
17.03.2026				
<i>śn.</i>	1, 7	2343kcal	<i>Białko : 68,3</i> <i>Tłuszcz: 78,4</i> <i>Węglowodany: 343,6</i> <i>Cukry proste: 31,2</i> <i>Kw. tł. nasy: 32,37</i> <i>Blonnik pokarmowy 39,7</i> <i>Sód: 2486mg</i>	chleb pszenny, masło roś., kawa z mlekiem, szynka ogonówka powidła
<i>ob.</i>	1,7, 9, 10			kapuśniak pieczeń ziemniaki marchewka z groszkiem
<i>kol.</i>	1,7			chleb żytni, masło roś. herbata, kiełbasa zw. drob pomidor

18.03.2026				
<i>śn.</i>	1, 7	2265kcal	<i>Białko : 66,5g Tłuszcz: 77,4g Węglowodany: 418g Cukry proste: 29,7g Kw. tł. nasy 26,3g Błonnik pokarmowy 33g Sód: 2155mg</i>	chleb pszenny, masło roś., kawa z mlekiem, połudwica drobiowa
<i>ob.</i>	1,7, 9, 10			Barszcz zabieleny Łazanki z kapustą kompot
<i>kol.</i>	1,7			chleb żytni, masło roś. herbata, ser żółty rzodkiewka
19.03.2026				
<i>śn.</i>	1, 7	2307kcal	<i>Białko : 69,5g Tłuszcz: 77,4g Węglowodany: 413g Cukry proste: 33,7g Kw. tł. Nasyt. 24,3g Błonnik pokarmowy 28g Sód: 1955mg</i>	chleb pszenny, masło roś., ogonówka marmolada
<i>ob.</i>	1,7, 9, 10			z. ogórkowa risotto z mięsem i warzywami jabłko
<i>kol.</i>	1,7			chleb żytni, masło roś. herbata, pieczeń rzymska ogórek kiszony

Kuchnia zastrzega sobie prawo zmian w jadłospisie.

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