

JADŁOSPIS DIETA PODSTAWOWA

	ALERGENY	DOBOWA WARTOŚĆ KALORYCZNA	DOBOWA WARTOŚĆ ODŻYWCZA	SPOSÓB OBRÓBKI	DIETA PODSTAWOWA
20.03.2026					
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.,zupa mleczna kawa z mlekiem, jajko
ob.	1, 3, 7, 9			smażenie	z. pomidorowa ryba smażona ziemniaki szpinak
z kol.	1,7			-	chleb, masło r., herbata, ser topiony jabłko
21.03.2026					
śn.	1,7	2143kcal	<i>Białko : 73,5g Tłuszcz: 65g Węglowodany:350g Kw. tł. nasycone: 15,38g Błonnik pokarmowy 33,3g Sód: 2137mg</i>	-	bułki, masło r.,zupa mleczna kawa z mlekiem, szynka konserwowa dżem
ob.	1,3,7,9			gotowanie na surowo,	z. krupnik klops gotowany ziemniaki sos koperkowy kisiel
kol.	1,7			-	chleb , masło r., herbata, pasztet drobiowy z kurczaka pomidor

22.03.2026

<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>	-	bułki , masło roślinne, kawa z mlekiem, połudwica drobiowa powidła
<i>ob.</i>	1,7, 9,10			<i>pieczenie</i>	rosół z ryżem pieczeń kasza ogórek konserwowy
<i>kol.</i>	1,7			-	chleb , masło r., herbata, tyrolska jabłko

23.03.2026

<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>	-	bułki, masło roślinne., zupa mleczna kawa z mlekiem schab wiśniowy
<i>ob.</i>	1, 7, 9			<i>smażenie</i>	grochówka kielbasa smażona chleb kapusta kiszona
<i>kol.</i>	1,7			-	chleb, masło r., herbata, ser topiony ogórek zielony

Kuchnia zastrzega sobie prawo zmian w jadłospisie

24.03.2026					
<i>śn.</i>	1, 7	2252kcal	<i>Białko : 62,5g Tłuszcz: 77.5g Węglowodany: 410.7g Kw. tł. nasycone: 19,82g Błonnik pokarmowy 43,8g Sód: 1829mg</i>	-	bułki, masło r., kawa z mlekiem polędwica sopocka marmolada
<i>ob.</i>	1,, 7, 9			<i>pieczenie gotowanie</i>	z. solferino pieczeń wieprzowa ziemniaki buraczki
<i>kol.</i>	1, 7			-	chleb , masło, herbata, pasta z fasoli pomidor
25.03.2026					
<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>	-	bułki , masło r.,z. mleczna kawa z mlekiem, parówka cienka
<i>ob.</i>	1,3, 7, 9			<i>gotowanie</i>	rosół z makaronem kurczak gotowany ryż marchewka z groszkiem
<i>kol.</i>	1, 7			-	chleb , masło r., herbata, ser żółty rzodkiewka

26.03.2026

<i>śn.</i>	1, 3	1987kcal	<i>Białko : 59,5g Tłuszcz: 77,4.g Węglowodany: 384.8g Kw. tł. nasycone: 16,3g Błonnik pokarmowy 3,3g Sód: 2275mg</i>	-	bułki , masło r., kawa z mlekiem ogonówka dżem
<i>ob.</i>	1,7, 9			gotowanie ,	żurek sos spaghetti makaron kompot
<i>kol.</i>	1, 7			-	chleb, masło r., herbata schab wiśniowy pomidor

27.03.2026

<i>śn.</i>	1, 7	2234kcal	<i>Białko : ,74.5g Tłuszcz: 56,4.g Węglowodany: 391g Kw. tł. nasycone: 11,3g Błonnik pokarmowy 34,3g Sód: 1955mg</i>	-	bułki, masło r.,zupa mleczna kawa z mlekiem jajko
<i>ob.</i>	1, 3, 7, 9			gotowanie ,	z. pomidorowa z ryżem kopytka kapusta
<i>kol.</i>	1, 3, 7			-	chleb, masło r., herbata konserwa rybna rzodkiewka

28.03.2026

<i>śn.</i>	1, 7	2333kcal	<i>Białko : 75g Tłuszcz: 85.5g Węglowodany: 327.7g Kw. tł. nasycone: 19,82g Błonnik pokarmowy 29,8g Sód: 2501mg</i>	-	bułki masło r., kawa z mlekiem szynka konserwowa powidła
<i>ob.</i>	1,7, 9			<i>pieczenie</i>	zupa selerowa bitka ziemniaki papryka konserwowa
<i>kol.</i>	1, 7			-	chleb, masło, herbata, szynka drobiowa jabłko

29.03.2026

<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>	-	bułki, masło r., kawa z mlekiem, ogonówka dżem
<i>ob.</i>	1, 7, 9,10			<i>pieczenie</i>	z.ziemniaczana pieczeń kasza ogórek konserwowy
<i>kol.</i>	1, 7			-	chleb, masło r., herbata, polędwica sopocka sałata

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