

JADŁOSPIS DIETA PODSTAWOWA

	<i>ALERGENY</i>	<i>DOBOWA WARTOŚĆ KALORYCZNA</i>	<i>DOBOWA WARTOŚĆ ODŻYWCZA</i>	<i>SPOSÓB OBRÓBKI</i>	<i>DIETA PODSTAWOWA</i>
30.03.2026					
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, schab wiśniowy
ob.	1,, 7, 9			<i>smażenie</i>	krupnik łazanki z kapustą kompot
z kol.	1			-	chleb, masło r., herbata, ser topiony ogórek kiszony
31.03.2026					
śn.	1,7	2143kcal	<i>Białko : 73,5g Tłuszcz: 65g Węglowodany:350g Kw. tł. nasycone: 15,38g Błonnik pokarmowy 33,3g Sód: 2137mg</i>	-	chleb, masło r., kawa z mlekiem, szynka konserwowa marmolada
ob.	1,3,7,9			<i>gotowanie na surowo,</i>	barszcz z makaronem klops smażony ziemniaki surówka z ogórka kiszzonego
kol.	1,4			-	chleb , masło r., herbata, makreła pomidor

01.04.2026

<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 roślinne, kawa z mlekiem, parówka cienka
<i>ob.</i>	1,6,7,9			<i>pieczenie</i>	z. selerowa kotlet sojowy ziemniaki surówka z białej kapusty
<i>kol.</i>	1			-	chleb , masło r., herbata, szynka konserwowa rzodkiewka

02.04.2026

<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 roślinne., kawa z mlekiem schab wiśniowy powidła
<i>ob.</i>	1, 7, 9			<i>smażenie</i>	zupa ogórkowa pieczeń ziemniaki buraczki
<i>kol.</i>	1			-	chleb, masło r., herbata, połudwica sopocka jabłko

Kuchnia zastrzega sobie prawo zmian w jadłospisie

03.04.2026					
<i>śn.</i>	1,3,7	2252kcal	<i>Białko : 62,5g Tłuszcz: 77.5g Węglowodany: 410.7g Kw. tł. nasycone: 19,82g Błonnik pokarmowy 43,8g Sód: 1829mg</i>	-	chleb, masło r., kawa z mlekiem jajko
<i>ob.</i>	1, 7, 9			<i>pieczenie gotowanie</i>	krupnik ryż na mleku z musem jabłkowym kompot
<i>kol.</i>	1, 7			-	chleb , masło, herbata, twaróg ogórek zielony
04.04.2026					
<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, szynka konserwowa marmolada
<i>ob.</i>	1,3, 7, 9			<i>gotowanie</i>	zupa z marchwi klops gotowany ziemniaki papryka gotowana
<i>kol.</i>	1			-	chleb , masło r., herbata, polędwica drobiowa pomidor

05.04.2026

<i>śn.</i>	1,3,7	1987kcal	<i>Białko : 59,5g</i> <i>Tłuszcz: 77,4g</i> <i>Węglowodany: 384.8g</i> <i>Kw. tł. nasycone: 16,3g</i> <i>Błonnik pokarmowy 3,3g</i> <i>Sód: 2275mg</i>	-	chleb, masło r., kawa z mlekiem ogonówka jajko majonez babka piaskowa
<i>ob.</i>	1,3,7,9			gotowanie ,	rosół z makaronem kurczak gotowany ryż, sos potrawkowy marchewka z groszkiem gotowana
<i>kol.</i>	1			-	chleb, masło r., herbata kielbasa biała chrzan ogórek kiszony jabłko

06.04.2026

<i>śn.</i>	1,3,7	2234kcal	<i>Białko : ,74.5g</i> <i>Tłuszcz: 56,4g</i> <i>Węglowodany: 391g</i> <i>Kw. tł. nasycone: 11,3g</i> <i>Błonnik pokarmowy 34,3g</i> <i>Sód: 1955mg</i>	-	chleb, masło r., kawa z mlekiem połędwica sopocka jajko majonez placek drożdżowy
<i>ob.</i>	1,7,9			gotowanie ,	z. pomidorowa z ryżem pieczeń kasza ogórek konserwowy
<i>kol.</i>	1			-	chleb, masło r., herbata kielbasa śląska musztarda pomidor

07.04.2026					
<i>śn.</i>	<i>1, 7</i>	<i>2333kcal</i>	<i>Białko : 75g Tłuszcz: 85.5g Węglowodany: 327.7g Kw. tł. nasycone: 19,82g Błonnik pokarmowy 29,8g Sód: 2501mg</i>	-	chleb, masło ros., kawa z mlekiem szynka konserwowa powidła
<i>ob.</i>	<i>1, 7, 9</i>			<i>pieczenie</i>	barszcz z makaronem twarożek ziemniaki kompot
<i>kol.</i>	<i>1</i>			-	chleb, masło, herbata, pasztet drobiowy w for. rzodkiewka
08.04.2026					
<i>śn.</i>	<i>1, 7</i>	<i>2308</i>	<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, szynka drobiowa
<i>ob.</i>	<i>1, 7, 9,</i>			<i>pieczenie</i>	krupnik pieczeń ziemniaki surówka z ogórka kiszzonego
<i>kol.</i>	<i>1</i>			-	chleb, masło r., herbata, pieczeń rzymska 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