

JADŁOSPIS DIETA WĄTROBOWA

| | <i>ALERGENY</i> | <i>WARTOŚĆ KALORYCZNA</i> | <i>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</i> | <i>DIETA WĄTROBOWA</i> |
|-------------------|-----------------|---------------------------|---|---|
| 10.03.2026 | | | | |
| śn. | 1, 7 | 2026kcal | <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 briso z polewą owocową kompot |
| kol. | 1,7 | | | chleb masło r., herbata, krajanka z szynki sałata |
| 11.03.2026 | | | | |
| śn. | 1 | 2231 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 klops gotowany surówka z selera i jabłka |
| kol. | 1 | | | chleb żytni, masło roś. herbata, twaróg pomidor |

| 12.03.2026 | | | | |
|-------------|---------|----------|---|--|
| <i>śn.</i> | 1, 7 | 2182kcal | <i>Białko : 73,6</i> <i>Tłuszcz: 43.2g</i> <i>Węglowodany: 308.3g</i> <i>Cukry proste: 20,1g</i> <i>Kw. tł. Nasyt.: 15,7g</i> <i>Błonnik pokarmowy 24,8g</i> <i>Sód: 2287mg</i> | chleb pszenny, masło roś., kawa z mlekiem szynka drobiowa miód |
| <i>ob.</i> | 1, 7, 9 | | | rosół z makaronem kurczak gotowany ziemniaki marchewka |
| <i>kol.</i> | 1,4 | | | chleb żytni, masło roś. herbata, szynka konserwowa sałata |
| 13.03.2026 | | | | |
| <i>śn.</i> | 1, 7 | 2014kcal | <i>Białko : 68,3</i> <i>Tłuszcz: 41,4</i> <i>Węglowodany: 343,6</i> <i>Cukry proste: 31,2</i> <i>Kw. tł. Nasyt.: 22,37</i> <i>Błonnik pokarmowy 39,7</i> <i>Sód: 2486mg</i> | chleb pszenny, masło roś., kawa z mlekiem, z. mleczna jajko |
| <i>ob.</i> | 1,7, 9 | | | rosół z ryżem ryba gotowana ziemniaki surówka z kapusty kiszonej |
| <i>kol.</i> | 1,7 | | | chleb żytni, masło roś herbata, twaróg sałata |

| 14.03.2026 | | | | |
|-------------|-----------|----------|--|--|
| <i>śn.</i> | 1, 3, 7 | 2075kcal | <i>Białko : 67,3</i> <i>Tłuszcz: 51,4</i> <i>Węglowodany: 313,6</i> <i>Cukry proste: 31,2</i> <i>Kw. tł. Nasy.: 34,37</i> <i>Błonnik 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 schab gotowany ziemniaki ogórek konserwo wy |
| <i>kol.</i> | 1,7 | | | chleb żytni, masło roślinne. herbata, schab wiśniowy sałata |
| 15.03.2026 | | | | |
| <i>śn.</i> | 1, 7 | 2012 | <i>Białko : 68,3</i> <i>Tłuszcz: 44</i> <i>Węglowodany: 353,6</i> <i>Cukry proste: 31,2</i> <i>Kw. tł. nase: 37</i> <i>Błonnik pokarmowy 34,7</i> <i>Sód: 2136mg</i> | chleb pszenny, masło roślinne., kawa z mlekiem, polędwica sopocka dżem |
| <i>ob.</i> | 1,3,7, 9 | | | z. pomidorowa z mak. Schab gotowany 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 : 67,3</i> <i>Tłuszcz: 64</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 roślinne, kawa z mlekiem, parówka cienka |
| <i>ob.</i> | 1,7, 9, 10 | | | z. z marchwi schab gotowany ziemniaki surówka z selera i jabłka |
| <i>kol.</i> | 1,7 | | | chleb żytni, masło roślinne. herbata, kiełbasa krakowska sałata |
| 17.03.2026 | | | | |
| <i>śn.</i> | 1, 7 | 2004kcal | <i>Białko : 68,3</i> <i>Tłuszcz: 58,4</i> <i>Węglowodany: 343,6</i> <i>Cukry proste: 31,2</i> <i>Kw. tł. nasyt: 32,37</i> <i>Blonnik pokarmowy 39,7</i> <i>Sód: 2486mg</i> | chleb pszenny, masło roślinne, kawa z mlekiem, szynka ogonówka powidła |
| <i>ob.</i> | 1,7, 9, 10 | | | z. ziemniaczana schab gotowany ziemniaki marchewka |
| <i>kol.</i> | 1,7 | | | chleb żytni, masło roślinne. herbata, parówka pomidor |

| 18.03.2026 | | | | |
|-------------|------------|----------|---|--|
| <i>śn.</i> | 1, 7 | 1995kcal | <i>Białko : 76,5g Tłuszcz: 47,4g Węglowodany: 418g Cukry proste: 29,7g Kw. tł. nasy 26,3g Błonnik pokarmowy 33g Sód: 2155mg</i> | chleb pszenny, masło roś., kawa z mlekiem, południca drobiowa |
| <i>ob.</i> | 1,7, 9, 10 | | | Barszcz zabieleny Łazanki z serem kompot |
| <i>kol.</i> | 1,7 | | | chleb żytni, masło roś. herbata, ser żółty rzodkiewka |
| 19.03.2026 | | | | |
| <i>śn.</i> | 1, 7 | 2207kcal | <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, południca sopocka 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