

## JADŁOSPIS DIETA PODSTAWOWA

	<i>ALERGENY</i>	<i>DOBOWA WARTOŚĆ KALORYCZNA</i>	<i>DOBOWA WARTOŚĆ ODŻYWCZA</i>	<i>SPOSÓB OBRÓBK</i>	<i>DIETA PODSTAWOWA</i>
<b>09.04.2026</b>					
<i>śn.</i>	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, marmolada ogonówka
<i>ob.</i>	1,, 7, 9			smażenie	z. ziemniaczana sos spaghetti makaron jabłko
<i>z kol.</i>	1			-	chleb, masło r., herbata, pasta z fasoli ogórek kiszony
<b>10.04.2026</b>					
<i>śn.</i>	1,3,7	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, jajko
<i>ob.</i>	1,4,7,9			gotowanie na surowo,	z. pomidorowa z ryżem ryba smażona ziemniaki szpinak
<i>kol.</i>	1,7			-	chleb , masło r., herbata, twaróg pomidor

**11.04.2026**

<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, szynka tyrolska dżem
<i>ob.</i>	1,3,7,9			pieczenie	z. ogórkowa klops smażony ziemniaki papryka konserwowa
<i>kol.</i>	1			-	chleb , masło r., herbata, kiełbasa zw. drob. sałata

**12.04.2026**

<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 szynka drobiowa powidła
<i>ob.</i>	1, 7, 9			smażenie	z. solferino pieczeń kasza ogórek konserwowy
<i>kol.</i>	1			-	chleb, masło r., herbata, kiełbasa śląska jabłko

Kuchnia zastrzega sobie prawo zmian w jadłospisie

13.04.2026					
<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>	-	chleb, masło r., kawa z mlekiem szynka wiśniowa
<i>ob.</i>	1, 7, 9			<i>pieczenie gotowanie</i>	krupnik bigos chleb kompot
<i>kol.</i>	1,7			-	chleb , masło, herbata, ser żółty rzodkiewka
14.04.2026					
<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>	1,7, 9			<i>gotowanie</i>	z. fasolowa pieczeń wieprzowa ziemniaki surówka z białej kapusty
<i>kol.</i>	1,4			-	chleb , masło r., herbata, ryba wędzona sałata

15.04.2026

<i>śn.</i>	1,7	1987kcal	<i>Białko : 59,5g                  Tłuszcz: 77,4.g                  Węglowodany: 384.8g                  Kw. tł. nasycone: 16,3g                  Błonnik pokarmowy 3,3g                  Sód: 2275mg</i>	-	chleb, masło r., kawa z mlekiem ogonówka
<i>ob.</i>	1,7,9			gotowanie ,	zupa z marchwi risotto z warzywami i mięsem jabłko
<i>kol.</i>	1,7			-	chleb, masło r., herbata ser żółty ogórek zielony

16.04.2026

<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>	-	chleb, masło r., kawa z mlekiem szynka drobiowa dżem
<i>ob.</i>	1,7,9			gotowanie ,	zupa pieczarkowa pieczeń ziemniaki buraczki
<i>kol.</i>	1			-	chleb, masło r., herbata połudwica sopocka jabłko

## 17.04.2026

<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 ros., kawa z mlekiem jajko
<i>ob.</i>	1,3,7,9			<i>pieczenie</i>	z. pomidorowa z mak. kopytka kapusta kwaszona
<i>kol.</i>	1,4			-	chleb, masło, herbata, konserwa rybna pomidor

## 18.04.2026

<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, szynka tyrolska powidła
<i>ob.</i>	1,3,7,9			<i>pieczenie</i>	krupnik klopa gotowany ziemniaki sos koperkowy buraczki
<i>kol.</i>	1			-	chleb, masło r., herbata, pasztet drobiowy w for. ogórek kiszony

## **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