

JADŁOSPIS DIETA PODSTAWOWA

	<i>ALERGENY</i>	<i>DOBOWA WARTOŚĆ KALORYCZNA</i>	<i>DOBOWA WARTOŚĆ ODŻYWCZA</i>	<i>SPOSÓB OBRÓBK</i>	<i>DIETA PODSTAWOWA</i>
19.04.2026					
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.,kawa z mlekiem, połudwica drobiowa, marmolada
ob.	1,9			<i>gotowanie, pieczenie</i>	rosół z ryżem, pieczeń. Kasza, marchewka z groszkiem
z kol.	1			-	chleb, masło r., herbata, kielbasa krakowska, jablko
20.04.2026					
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, zupa mleczna, szynka konserwowa
ob.	1,7,9			<i>gotowanie</i>	zupa selerowa, fasolka po bretońsku, chleb, kompot
kol.	1,7			-	chleb , masło r., herbata, ser topiony, rzodkiewka

21.04.2026

<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, polędwica drobiowa, dżem
<i>ob.</i>	1,7,9			<i>gotowanie pieczenie</i>	zupa szczawiowa, pieczeń, ziemniaki, kapusta biała
<i>kol.</i>	1			-	chleb , masło r., herbata, schab wiśniowy, sałata

22.04.2026

<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 zupa mleczna, ogonówka
<i>ob.</i>	1, 7, 9			<i>gotowanie</i>	barszcz ukraiński, pieczarki, ziemniaki, kompot
<i>kol.</i>	1,4			-	chleb, masło r., herbata, konserwa rybna, jabłko

Kuchnia zastrzega sobie prawo zmian w jadłospisie

23.04.2026					
<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 drobiowa, powidła
<i>ob.</i>	1, 9			<i>pieczenie gotowanie</i>	rosół z makaronem, kurczak pieczony, ziemniaki, marchewka z groszkiem
<i>kol.</i>	1, 7			-	chleb , masło, herbata, szynka konserwowa, pomidor
24.04.2026					
<i>śn.</i>	1,3, 7	2241 kcal	<i>Białko : 69,5g Tłuszcz: 77,4g Węglowodany: 414.8g Kw. tł. nasycone: 19,3g Błonnik pokarmowy 23,3g Sód: 2155mg</i>	-	chleb , masło r., kawa z mlekiem, zupa mleczna, jajko
<i>ob.</i>	1,3, 7, 9			<i>gotowanie smażenie, na surowo</i>	zupa szpinakowa, ryba smażona, ziemniaki, surówka z kapusty kiszonej
<i>kol.</i>	1,7			-	chleb , masło r., herbata, ser żółty, ogórek

25.04.2026

<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 połudwica sopocka, marmolada
<i>ob.</i>	1,3,7,9			<i>gotowanie , smażenie na surowo</i>	zupa selerowa, klops smażony, ziemniaki, sur. z ogórka kwasz.
<i>kol.</i>	1			-	chleb, masło r., herbata kielbasa zw. drob., pomidor

26.04.2026

<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 tyrolska, powidła
<i>ob.</i>	1,7,9			<i>gotowanie , pieczenie</i>	zupa koperkowa z makaronem, pieczeń, kasza, buraczki
<i>kol.</i>	1			-	chleb, masło r., herbata, szynka drobiowa, jabłko

27.04.2026

<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>	-	chleb, masło ros., kawa z mlekiem zupa mleczna, pasztet drobiowy
<i>ob.</i>	1,7			gotowanie	barszcz zabieleny, łazanki z kapustą, kompot
<i>kol.</i>	1,7			-	chleb, masło, herbata, ser topiony, ogórek zielony

28.04.2026

<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 konserwowa, marmolada
<i>ob.</i>	1,9			pieczenie	zupa grochówka, pieczeń, ziemniaki, surówka z ogórka kiszzonego
<i>kol.</i>	1			-	chleb, masło r., herbata, kiełbasa zw. drob., rzodkiewka

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