

JADŁOSPIS DIETA PODSTAWOWA

	<i>ALERGENY</i>	<i>DOBOWA WARTOŚĆ KALORYCZNA</i>	<i>DOBOWA WARTOŚĆ ODŻYWCZA</i>	<i>SPOSÓB OBRÓBK</i>	<i>DIETA PODSTAWOWA</i>
29.04.2026					
śn.	1,7	<i>2001KCAL</i>	<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, z .mleczna schab wiśniowy
ob.	1, 7,9			<i>gotowanie, pieczenie</i>	kapuśniak, bitka, ziemniaki, buraczki
z kol.	1,7			-	chleb, masło r., herbata, ser żółty, pomidor
30.04.2026					
śn.	1,7	<i>2143kcal</i>	<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, ogonówka, dżem
ob.	1,7,9			<i>gotowanie</i>	żurek, pieczeń, ziemniaki, papryka konserwowa
kol.	1			-	chleb , masło r., herbata, połudwica sopocka, sałata

01.05.2026

<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, z. mleczna kawa z mlekiem, szynka konserwowa, ogórek zielony
<i>ob.</i>	1,7,9			gotowanie pieczenie	z. krupnik, pieczeń, ziemniaki, sur. z kapusty kwasz.
<i>kol.</i>	1,7			-	chleb , masło r., herbata, ser żółty, pomidor

02.05.2026

<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>	1,3, 7, 9			gotowanie	rosół z ryżem, klops smażony, ziemniaki, marchewka z groszkiem
<i>kol.</i>	1			-	chleb, masło r., herbata, kielb. krakowska sałata

Kuchnia zastrzega sobie prawo zmian w jadłospisie

03.05.2026					
<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 ogonówka, marmolada
<i>ob.</i>	1,7, 9			pieczenie gotowanie	z. pomidorowa z makaronem, pieczeń, kasza, ogórek konserwowy
<i>kol.</i>	1			-	chleb , masło, herbata, szynka drobiowa, rzodkiewka
04.05.2026					
<i>śn.</i>	1, 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, polędwica sopocka, ogórek zielony
<i>ob.</i>	1, 7, 9			gotowanie smażenie, na surowo	zupa z marchwi, ryż na mleku z musem jabłkowym i cynamonem, kompot
<i>kol.</i>	1,4,7			-	chleb , masło r., herbata, konserwa rybna, sałata

05.05.2026

<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 połędwica drobiowa, dżem
<i>ob.</i>	1,7,9			gotowanie , smażenie na surowo	zupa ogórkowa, pieczeń, ziemniaki, surówka z kapusty białej
<i>kol.</i>	1			-	chleb, masło r., herbata parówka cienka, jabłko

06.05.2026

<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.,z. mleczna kawa z mlekiem ogonówka, pomidor
<i>ob.</i>	1,7,9			gotowanie , pieczenie	barszcz ukraiński, twarożek ze szczypiorkiem, ziemniaki, kompot
<i>kol.</i>	1,7			-	chleb, masło r., herbata, ser żółty, ogórek zielony

07.05.2026

<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, krajanka z szynki, powidła
<i>ob.</i>	1,7,9			gotowanie	Zupa pieczarkowa, pieczeń, ziemniaki, buraczki
<i>kol.</i>	1			-	chleb, masło, herbata, połędwica drobiowa, sałata

08.05.2026

<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.,z. mleczna kawa z mlekiem, jajko, rzodkiewka
<i>ob.</i>	1,7,9			pieczenie	z. szpinakowa, śledzie w maślanec, ziemniaki, kompot
<i>kol.</i>	1,7			-	chleb, masło r., herbata, ser topiony, pomidor

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