

JADŁOSPIS DIETA WĄTROBOWA

| | <i>ALERGENY</i> | <i>DOBOWA WARTOŚĆ KALORYCZNA</i> | <i>DOBOWA WARTOŚĆ ODŻYWCZA</i> | <i>SPOSÓB OBRÓBK</i> | <i>DIETA WĄTROBOWA</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 ,kawa z mlekiem, połędwica drobiowa, marmolada |
| ob. | 1,9 | | | <i>gotowanie</i> | rosół z ryżem, wieprzowina gotowana, Kasza, marchewka |
| z kol. | 1 | | | - | chleb, masło, herbata, ogonówka, jablko |
| 20.04.2026 | | | | | |
| śn. | 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, kawa z mlekiem, zupa mleczna, szynka konserwowa |
| ob. | 1,7,9 | | | <i>gotowanie</i> | zupa selerowa, wieprzowina gotowana, ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej |
| kol. | 1,7 | | | - | chleb , masło, herbata, pasztet drobiowy, pomidor |

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, kawa z mlekiem, polędwica drobiowa, dżem |
| <i>ob.</i> | 1,7,9 | | | <i>gotowanie na surowo</i> | zupa selerowa, wieprzowina gotowana, ziemniaki, sur. z marchwi i jabłka |
| <i>kol.</i> | 1,7 | | | - | chleb , masło, 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, kawa z mlekiem zupa mleczna, ogonówka |
| <i>ob.</i> | 1, 3,7, 9 | | | <i>gotowanie</i> | barszcz z makaronem, pierogi leniwe, kompot |
| <i>kol.</i> | 1,7 | | | - | chleb, masło, herbata, parówka cienka 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, kawa z mlekiem szynka drobiowa, miód |
| <i>ob.</i> | 1, 9 | | | gotowanie | rosół z makaronem, kurczak gotowany, ziemniaki, marchewka |
| <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: 77,4.g Węglowodany: 414.8g Kw. tł. nasycone: 19,3g Błonnik pokarmowy 23,3g Sód: 2155mg</i> | - | chleb , masło r., kawa z mlekiem, zupa mleczna, pasztet drobiowy |
| <i>ob.</i> | 1, 7, 9 | | | gotowanie na surowo | zupa szpinakowa, ryba gotowana, ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej |
| <i>kol.</i> | 1,7 | | | - | chleb , masło, herbata, twaróg, sałata |

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, kawa z mlekiem połudwica sopocka, marmolada |
| <i>ob.</i> | 1,3,7,9 | | | gotowanie , na surowo | zupa selerowa, klops gotowany, ziemniaki, surówka z marchwi i jabłka |
| <i>kol.</i> | 1 | | | - | chleb, masło, herbata krajanka z szynki, 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, kawa z mlekiem szynka tyrolska, miód |
| <i>ob.</i> | 1,7,9 | | | gotowanie | zupa koperkowa z makaronem, wieprzowina gotowana kasza, buraczki |
| <i>kol.</i> | 1,7 | | | - | chleb, masło, 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, kawa z mlekiem zupa mleczna, pasztet drobiowy |
| <i>ob.</i> | 1,3,7 | | | gotowanie | barszcz zabieleny, łazanki z serem, kompot |
| <i>kol.</i> | 1,7 | | | - | chleb, masło, herbata, połędwica drobiowa, jabłko |

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 roś, kawa z mlekiem, szynka konserwowa, marmolada |
| <i>ob.</i> | 1,3,9 | | | gotowanie | rosół z makaronem, kurczak gotowany, ziemniaki, sur. z kapusty pekińskiej |
| <i>kol.</i> | 1,7 | | | - | chleb, masło r., herbata, parówka cienka, sałata |

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