JADŁOSPIS DIETA WĄTROBOWA

	ALERGENY	DOBOWA WARTOŚĆ KALORYCZNA	DOBOWA WARTOŚĆ ODŻYWCZA	SPOSÓB OBRÓBKI	DIETA WĄTROBOWA
08.07.2026					
śn.		*2221KCAL*	*Białko : 62,4g* *Tłuszcz: 70,7* *Węglowodany: 291g* *Kw. tł. nasycone: 20* *Błonnik pokarmowy 26,7* *Cukry proste: 8,6g* *Sód:2263mg*		chleb (1), masło rośl. Zupa mleczna (1,7) kawa z mlekiem, (1,7) szynka konserwowa pomidor
ob.					Rosół z makaronem(1, 3,9) kurczak gotowany ryż, gotowany sos potrawkowy(1,3,7) marchewka gotowana
kol.					chleb (1), masło rośl. herbata, twaróg (7) sałata
09.07.2026					
śn.		*2143kcal*	*Białko : 73,5g* *Tłuszcz: 65g* *Węglowodany:350g* *Kw. tł. nasycone: 15,38g* *Błonnik pokarmowy 33,3g* *Cukry proste: 11g* *Sód: 2137mg*		chleb (1) masło roś. (7) kawa z mlekiem (1,7), ogonówka dżem
ob.					zupa krupnik (1, 7,9) wieprzowina gotowana ziemniaki gotowane buraczki gotowane
kol.					chleb (1) , masło rośl. herbata, polędwica sopocka pomidor
yhuuhiygty					
10.07.2026					

śn.	*1972kcal*	*Białko : 80.5g* *Tłuszcz: 69,6g* *Węglowodany: 412g* *Kw. tł. nasycone: 19,82g* *Błonnik pokarmowy 23,8g* *Cukry proste: 8,6g* *Sód: 1929mg*	chleb (1) , masło rośl zupa mleczna (1,3,7) kawa z mlekiem(1,7), pasztet drobiowy pomidor
ob.			z. szpinakowa (7,9) ryba smażona (4) ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej
kol.			chleb (1) , masło rośl. herbata, pasztet drobiowy sałata
11.07.2026			
śn.	*2240 kcal*	*Białko : 89,5g* *Tłuszcz: 57,4.g* *Węglowodany: 388.8g* *Kw. tł. nasycone: 16,3g* *Błonnik pokarmowy 33,3g* *Cukry proste: 12g* *Sód: 2155mg*	chleb (1), masło rosl. kawa z mlekiem (1,7) szynka konserwowa miód
ob.			z. selerowa (1,7,9) klops gotowany ziemniaki gotowane buraczki gotowane
kol.			Chleb (1), masło r., herbata, szynka tyrolska pomidor

Kuchnia zastrzega sobie prawo zmian w jadłospisie

12.07.2026			
śn.	*2052kcal*	*Białko : 62,5g* *Tłuszcz: 77.5g* *Węglowodany: 410.7g* *Kw. tł. nasycone: 19,82g* *Błonnik pokarmowy 43,8g* *Cukry proste: 11,6g* *Sód: 1829mg*	chleb (1), masło rośl kawa z mlekiem (1,7) blok drobiowy marmolada
ob.			zupa pomidorowa z ryżem (7,9) wieprzowina gotowana kasza gotowana (1) marchew gotowana
kol.			chleb (1), masło rośl. herbata, szynka konserwowa pomidor
13.07.*2026*			
śn.	*2114 kcal*	*Białko : 69,5g* *Tłuszcz: 77,4.g* *Węglowodany: 414.8g* *Kw. tł. nasycone: 19,3g* *Błonnik pokarmowy 23,3g* *Cukry proste: 12,1g* *Sód: 2155mg*	chleb (1) , masło rośł. Zupa mleczna(1,7) kawa z mlekiem(1,7) ogonówka sałata
ob.			z. krupnik (1,7,9) łazanki z serem kompot
kol.			chleb (1) , masło r., herbata, polędwica drobiowa sałata

14.07.2026			
śn.	*1987kcal*	*Białko : 59,5g* *Tłuszcz: 45,4.g* *Węglowodany: 384.8g* *Kw. tł. nasycone: 16,3g* *Błonnik pokarmowy 3,3g* *Cukry proste: 19,6g* *Sód: 2275mg*	chleb (1) , masło roś. kawa z mlekiem(1,7) parówka cienka dżem
ob.			Zupa selerowa (1,7,9) kurczak gotowany ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej
kol.			chleb(1), masło r. herbata szynka gotowana pomidor

15.07.2026			
śn.	*2174kcal*	*Białko : ,74.5g* *Tłuszcz: 56,4.g* *Węglowodany: 391g* *Kw. tł. nasycone: 11,3g* *Błonnik pokarmowy 34,3g* *Cukry proste: 10,1g* *Sód: 1955mg*	chleb (1) , masło r. zupa mleczna(7) kawa z mlekiem(1,7) ogonówka pomidor
ob.			z. owocowa z makaronem (3) wieprzowina gotowana ziemniaki gotowane surówka z selera i jabłka (9)
kol.			chleb(1), masło.(7), herbata twaróg (7) sałata

16.07.*2026*

śn.	*2346kcal*	*Białko : 75g* *Tłuszcz: 65.5g* *Węglowodany: 327.7g* *Kw. tł. nasycone: 19,82g* *Błonnik pokarmowy 29,8g* *Cukry proste: 22,.9g* *Sód: 2501mg*	chleb(1) , masło r. kawa z mlekiem(1,7) szynka konserwowa miód
ob.			z. ziemniaczana (7,9) sos spaghetti gotowany makaron gotowany (3) kompot
kol.			chleb,(1) masło r., herbata, polędwica drobiowa sałata
17.07.*2026*			
śn.	*2054 kcal*	*Białko : 69,5g* *Tłuszcz: 72,4.g* *Węglowodany: 370.8g* *Kw. tł. nasycone: 20.26g* *Błonnik pokarmowy 34,3g* *Cukry proste: 13,5g* *Sód: 2305mg*	chleb(1), masło r. z. mleczna (3,7) kawa z mlekiem(1,7), pasztet drobiowy sałata
ob.			z. pomidorowa z ryżem (7,9) ryba gotowana(3) ziemniaki gotowane szpinak gotowany
kol.			chleb(1), masło r. herbata, twaróg (7) 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