JADŁOSPIS DIETA WĄTROBOWA

	ALERGENY	DOBOWA WARTOŚĆ KALORYCZNA	DOBOWA WARTOŚĆ ODŻYWCZA	SPOSÓB OBRÓBKI	DIETA WĄTROBOWA
17.08.2026					
śn.		*2001KCAL*	*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 (7) kawa z mlekiem(1,7), z. mleczna (1,7) parówka cienka pomidor
ob.					z. koperkowa z makaronem (1,7,9) gotowany ryż na mleku z musem jabłkowym i cynamonem (7) kompot gotowany
kol.					chleb(1), masło (7) herbata, twaróg(7) sałata
18.08.2026					
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 (7), kawa z mlekiem(1,7), szynka wiśniowa miód
ob.					z. pomidorowa z ryżem (1,7,9) pierogi leniwe (1,3,7) kompot gotowany
kol.					chleb (1) , masło r.,(7) herbata, polędwica drobiowa pomidor

19.08.2026			
śn.	*2002kcal*	*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 (7) z. mleczna(7) kawa z mlekiem(1,7) szynka tyrolska pomidor
ob.			zrosół z kaszką(1,7,9) schab gotowany ziemniaki gotowane buraczki
kol.			chleb (1) , masło (7) herbata, szynka drobiowa sałata
20.08.2026			
śn.	*1997*	*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 (7), kawa z mlekiem (1,7) polędwica sopocka marmolada
ob.			z. ziemniaczana (1,7,9) gotowany sos spaghetti (1,7) makaron gotowany (1) jabłko
kol.			chleb(1), masło (7) herbata, szynka wiśniowa pomidor

Kuchnia zastrzega sobie prawo zmian w jadłospisie

\

21.08.2026			
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(7), z. mleczna (1,7) kawa z mlekiem(1,7) pasztet drobiowy ogórek zielony
ob.			z. szpinakowa (1,7,9) ryba gotowana (1,3,7) ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej
kol.			Chleb (1) , masło(7), herbata, twaróg (7) sałata
22.08.*2026*			
śn.	*2007 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(7), kawa z mlekiem(1,7), ogonówka dżem
ob.			z. ogórkowa (1,7,9) klops gotowany (1,3,7) ziemniaki gotowane w sosie koperkowym (1,7) buraczki gotowane
kol.		-	chleb(1) , masło r.,(7) herbata, parówka sałata

23.08.2026			
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(7), kawa z mlekiem(1,7) ogonówka dżem
ob.			z. pomidorowa z makaronem (1,7,9) karkówka gotowana kasza gotowana (7) marchewka gotowana
kol.			chleb(1), masło (7) herbata polędwica drobiowa pomidor

24.08.2026			
śn.	*2014kcal*	*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(7) kawa z mlekiem(1,7) z. mleczna (1,7) szynka wiśniowa pomidor
ob.			Rosół z kaszką (1,9) duszona zapiekanka makaronowa z mięsem (1,7) kompot gotowany
kol.			chleb(1), masło(7), herbata twaróg (7) sałata

25.08.*2026*			
śn.	*2123kcal*	*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(7) kawa z mlekiem(1,7) krajanka z szynki miód
ob.			barszcz z makaronem (1,7,9) schab gotowany (1,7,9) ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej
kol.			chleb(1), masło(7), herbata, pasztet pieczony (1,7) pomidor
26.08.*2026*			
śn.	*2212*	*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 (7) z. mleczna(3,7) kawa z mlekiem(1,7), polędwica sopocka pomidor
ob.			z. pieczarkowa (1,7,9) gotowane risotto z mięsem i warzywami (7,9) kompot gotowany
kol.			chleb(1), masło(7) herbata, twaróg(7) 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