JADŁOSPIS DIETA WĄTROBOWA

	ALERGENY	DOBOWA WARTOŚĆ KALORYCZNA	DOBOWA WARTOŚĆ ODŻYWCZA	SPOSÓB OBRÓBKI	DIETA WĄTROBOWA
06.09.2026					
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 jajko (3)
ob.					rosół z kaszką (1,7,9) kurczak gotowany ziemniaki gotowane buraczki gotowane
kol.					chleb (1), masło rośl. herbata, ogonówka pomidor,
07.09.2026					
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), polędwica drobiowa sałata
ob.					krupnik (1,7,9) schab pieczony ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej
kol.					chleb (1) , masło rośl. herbata, twaróg (7) pomidor

08.09.2026			
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 kawa z mlekiem(1,7), parówka cienka twaróg (7)
ob.			z. owocowa z makaronem (1) klops gotowany (1,3,7) ziemniaki gotowane w sosie pomidorowym (1,7) surówka z marchwi
kol.			chleb (1) , masło rośl. Szynka konserwowa ogórek kiszony
09.09.2026			
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) z. mleczna (1,7) pasztet drobiowy
ob.			z. z kapusty białej (7,9) ryba gotowana (4) ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej
kol.			Chleb (1), masło r., herbata, twaróg (7) sałata

Kuchnia zastrzega sobie prawo zmian w jadłospisi

10.09.2026			
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) polędwica drobiowa ser topiony (7)
ob.			krupnik (1,7,9) schab gotowany ziemniaki gotowane marchewka gotowana
kol.			chleb (1), masło rośl. herbata, szynka wiśniowa pomidor
11.09.*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) szynka drobiowa jajko (3)
ob.			z. pomidorowa z makaronem (1,7,9) schab gotowany kasza gotowana buraczki gotowane
kol.			chleb (1) , masło r., herbata, ogonówka sałata

12.09.2026			
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) krajanka z szynki pomidor
ob.			z. z marchwi (1,7,9) karkówka gotowana ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej
kol.			chleb(1), masło r. herbata polędwica sopocka sałata

13.09.2026			
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. kawa z mlekiem(1,7) szynka konserwowa twaróg (7)
ob.			Barszcz z makaronem (1,7,9) twarożek ze szczypiorkiem i masłem ziemniaki gotowane kompot gotowany
kol.			chleb(1), masło.(7), herbata pasztet drobiowy pomidor

14.09.*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) parówka cienka rzodkiewka
ob.			z. jarzynowa (1,7,9) klops gotowany w sosie koperkowym (1,3,7) ziemniaki gotowane buraczki gotowane
kol.			chleb,(1) masło r., herbata, twaróg (7) sałata
15.09.*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), szynka wiśniowa jajko (7)
ob.			z. z marchwi (1,7,9) schab gotowany ziemniaki gotowane surówka z kapusty pekińskiej
kol.			chleb(1), masło r. herbata, polędwica drobiowa 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