

JADŁOSPIS DIETA WĄTROBOWA

OBIAD

ŚNIADANIE

PONIEDZIAŁEK 28.07.25
 PIECZYWO MIESZANE 100g 2
 MARGARYNA MIEKKA 20g 6
 GALANTYNA DROBIOWA 50g
 OGÓREK 50g
 HERBATA 200ml
 KAWA Z MLEKIEM 200ml 2,6

WTOREK 29.07.25
 CHLEB MIESZANY 100g2
 MARGARYNA MIEKKA 20g 6
 DZEM NISKOŚŁODZONY 100g
 JOGURT OWOCOWY 150g 6
 HERBATA 200ml

ŚRODA 30.07.25
 PIECZYWO MIESZANE 100g 2
 MARGARYNA MIEKKA 20g 6
 PASTA DROBIOWA 100g
 BANAN 200g
 HERBATA 200ml
 KAWA Z MLEKIEM 200ml 2,6
 CZWARTEK 31.07.25
 PIECZYWO MIESZANE 100g 2
 MARGARYNA MIEKKA 20g 6
 POLEDWICA Z KURCZAKA 50g
 JAKO Z PASTA1 SZT 3
 POMIDOR 40g
 HERBATA 200ml

PIĄTEK 01.08.25
 PIECZYWO MIESZANE 100g 2
 MARGARYNA MIEKKA 20g6
 TWARÓG WANILIOWY 100 g 6
 MUS WARZYWNO OWOCOWY 1szt 6
 MARCHEWKA 30g

SOBOTA 02.08.25
 PIECZYWO MIESZANE 100g 2
 MARGARYNA MIEKKA 20g6
 SAŁATKA JARZYNOWA LEKKA 80g
 SOK Z BURAKA 200ml
 HERBATA 200ml

NIEDZIELA 03.08..25
 PIECZYWO MIESZANE 100g 2
 MARGARYNA MIEKKA 20g
 KIEŁBASA Z INDKA 50g
 OGÓREK 40g
 HERBATA 200ml
 KAWA INKA 200ml 2,6

ZUPA Z KOPERKIEM 500ml 1
 RIZOTTO Z MIESEM DROBIOWYM
 I WARZYWAMI300g 1,2
 MIX SAŁAT Z SOSEM WINEGRET 90g

ZUPA RYŻOWA Z PIETRUSZKĄ 500ml 1
 ZIEMNIAKI 250g
 PIERŚ Z KURCZKA GOTOWANA 100g
 OGÓREK ZIELONY Z OLEJEM RZEPAK 100g
 KOMPOT WIELOOWOC 2 00ml

ZUPA KREM Z POMIDORÓW 500ml1,2,6
 MAKARON Z SEREM 300g 6
 SURÓWKA Z MARCHWII 100g
 KOMPOT WIELOOWOC 200ml 200ml

ZUPA JARZYNOWA Z CUKINIĄ 500ml 1,6
 ZIEMNIAKI 250g 6
 PULPECIKI GOTOWANE W SOSIE WŁASNYM 100/50 2,3,6
 SURÓWKA ZBURACZKÓW 100g
 KOMPOT WIELOOWOC 200ml

ZUPA GRYSIKOWA 500ml 1,2
 RYBA DUSZONA 100g 4
 ZIEMNIAKI 250g 6
 SOS GRECKI 100g
 KOMPOT WIELOOWOC 200ml

ZUPA BARSZCZ CZERWONY 500ml
 PIEROGI RUSKIE ZMAŚŁEM 250g 2,6
 SUROWKA Z SELERA 80g 1
 KOMPOT WIELOOWOC 200ml

ZUPA ROSÓŁ Z MAKARONEM 500ml 1,2,3
 ZIEMNIAKI 250G 6
 PIECZĘŃ RZYMSKA 100 g 2,3
 WARZYWA NA PARZE 100g
 KOMPOT WIELOOWOC 200ml

KOLACJA

PIECZYWO MIESZANE 100g 2
 MARGARYNA MIEKKA 20g 2
 SZYNKA Z INDYKA 50 g
 SOK POMIDOROWY 200ml
 HERBATA 200ml

PIECZYWO MIESZANE 100g 2
 MARGARYNA MIEKKA 50g 6
 TWAROŻEK CHUDY 100g 6
 DYNIA NA PARZE 50g
 HERBATA 200ml

PIECZYWO MIESZANE 100g 2
 MARGARYNA MIEKKA 20g 6
 SZYNKA KONSERWOWA 50g
 CARPACIO Z BURAKA 80g
 HERBATA 200ml
 KEFIR 1szt 6

PIECZYWO MIESZANE 100g 2
 MARGARYNA MIEKKA 20g 6
 SER ŻÓŁTY LEKKI 50g 6
 MARCHEW NA PARZE Z SŁONECZNIKIEM50g
 HERBATA 200ml

PIECZYWO MIESZANE 100g 2
 MARGARYNA MIEKKA 20g 6
 MIÓD 60G
 BORRÓWKI 30g
 HERBATA 200ml

PIECZYWO MIESZANE 100g 2
 MARGARYNA MIEKKA 20g 6
 SZYNKA BIAŁA 50g
 POMIDOR 50g
 HERBATA 200ml

PIECZYWO MIESZANE 100g 2
 MARGARYNA MIEKKA 20g
 PRZYSMAKŚNIADANIOWY 60g
 PAPRYKA 50g
 HERBATA 200ml

Składnik	Średnia dzienna wartość
Energia (kcal)	2152 kcal
Białko 85 g	
Tłuszcze 93 g	
• w tym nasycone	28 g
Węglowodany 235 g	
• w tym cukry 54 g	
Błonnik 27 g	

Sól 4 g
Sód 2700 mg
Potas 3100 mg
Magnez 315 mg