

JADŁOSPIS DIETA WEGETARIAŃSKA

	<i>ALERGENY</i>	<i>WARTOŚĆ KALORYCZNA</i>	<i>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</i>	<i>DIETA WEGETARIAŃSKA</i>
20.11.2023				
<i>śn.</i>	<i>1, 7</i>	<i>686kcal</i>	<i>Białko : 18,2g Tłuszcz:22,7 Węglowodany: 107,8g Cukry proste: 28,6g Kw. tł. nasycone: 6,17g Błonnik pokarmowy 6,3 Sód: 1106mg</i>	<i>chleb pszenny, masło roś., kawa z mlekiem zupa mleczna dżem</i>
<i>ob.</i>	<i>1, 7, 9</i>	<i>710 kcal</i>	<i>Białko : 26.8g Tłuszcz: 33.9g Węglowodany: 84,7g Cukry proste: 2,6g Kw. tł. nasycone: 11,49g Błonnik pokarmowy 10,1g Sód: 848mg</i>	<i>zupa ziemniaczana łazanki z serem kompot</i>
<i>kol.</i>	<i>1,7</i>	<i>750kcal</i>	<i>Białko : 18,9 Tłuszcz: 22,8g Węglowodany: 127,4g Cukry proste: 3,3g Kw. tł. nasycone: 5,82 mg Błonnik pokarmowy 10,9 Sód: 1204 mg</i>	<i>chleb żytni, masło, herbata twaróg jabłko</i>
21.11.2023				
<i>śn.</i>	<i>1</i>	<i>667al</i>	<i>Białko : 18,1mg Tłuszcz: 21,5mg Węglowodany: 116,3 mg Cukry proste: 29g Kw. tł. nasycone: 7,38g Błonnik pokarmowy 2,3g Sód: 1037mg</i>	<i>chleb pszenny, masło roś., kawa z mlekiem, sałatka jarzynowa jajko</i>
<i>ob.</i>	<i>1,7,9</i>	<i>899kcal</i>	<i>Białko : 28,2mg Tłuszcz: 22,1g Węglowodany: 122,4 Cukry proste: 3,6 Kw. tł. nasycone:6,29g Błonnik pokarmowy 14,3g Sód: 386mg</i>	<i>krupnik groch z kapusta kiszoną ziemniaki</i>
<i>kol.</i>	<i>1,4</i>	<i>765kcal</i>	<i>Białko : 16,7g Tłuszcz: 17,6g Węglowodany: 125,7g Cukry proste: 5,3g Kw. tł. nasycone: 8,56g Błonnik pokarmowy 13,9g Sód: 1101 mg</i>	<i>chleb żytni, masło roś. herbata, ser topiony pomidor</i>

22.11.2023				
<i>śn.</i>	1, 7	650kcal	<i>Białko : 26,2g Tłuszcz: 57,5g Węglowodany: 110,7g Cukry proste: 24,7g Kw. tł. nasycone: 17,87g Błonnik pokarmowy 3,8g Sód: 129mg</i>	chleb pszenny, masło roślinne, kawa z mlekiem zupa mleczna konserwa rybna
<i>ob.</i>	1,7, 9	869kcal	<i>Białko : 40,3 Tłuszcz: 30,8 Węglowodany: 204,8g Cukry proste: 20,1g Kw. tł. nasycone: 10,55g Błonnik pokarmowy 24,8g Sód: 367mg</i>	rosół z makaronem risotto z warzywami jabłko
<i>kol.</i>	1,7	702kcal	<i>Białko : 23,5g Tłuszcz: 13g Węglowodany: 109,6 Cukry proste: 2,9g Kw. tł. nasycone: 6,1g Błonnik pokarmowy 13,3g Sód: 1202mg</i>	chleb żytni, masło roślinne. herbata, ser żółty sałata
23.11.2023				
<i>śn.</i>	1, 3	954kcal	<i>Białko : 19,5g Tłuszcz: 36,4g Węglowodany: 114,8g Cukry proste: 19,7g Kw. tł. nasycone: 9,3g Błonnik pokarmowy 3,3g Sód: 1155mg</i>	chleb pszenny, masło roślinne, zupa mleczna kawa z mlekiem, dżem twaróg
<i>ob.</i>	1,7, 9	808kcal	<i>Białko : 38,3 Tłuszcz: 36,4 Węglowodany: 143,6 Cukry proste: 11,2 Kw. tł. nasycone: 4,37 Błonnik pokarmowy 19,7 Sód: 1486mg</i>	zupa dyniowa z makaronem klops warzywny ziemniaki surówka z selera i jabłka
<i>kol.</i>	1,4	652kcal	<i>Białko : 21,5g Tłuszcz: 8,2g Węglowodany: 137,6 Cukry proste: 2,9g Kw. tł. nasycone: 6,1g Błonnik pokarmowy 17g Sód: 1254mg</i>	chleb żytni, masło roślinne. herbata, jajko pomidor

24.11.2023				
śn.	1, 7	750kcal	Białko : 24,2g Tuszc: 37,5g Węglowodany: 118,7g Cukry proste: 14,7g Kw. tl. nasycone: 15,87g Błonnik pokarmowy 2,8g Sód: 129mg	chleb pszenny, masło roś., kawa z mlekiem, zupa mleczna jajko
ob.	1,7, 9,10	967kcal	Białko : 15,3g Tuszc: 30,8 Węglowodany: 214,8g Cukry proste: 20,1g Kw. tl. nasycone: 11,55g Błonnik pokarmowy 14,8g Sód: 367mg	z. pomidorowa z ryżem kopytka marchewka gotowana
kol.	1,7	685kcal	Białko : 23,5g Tuszc: 13g Węglowodany: 109,6 Cukry proste: 2,9g Kw. tl. nasycone: 6,1g Błonnik pokarmowy 13,3g Sód: 1202mg	chleb żytni, masło roś. herbata, ryba w galarecie rzodkiewka
25.11.2023				
śn.	1, 7	654kcal	Białko : 19,5g Tuszc: 26,4g Węglowodany: 119,8g Cukry proste: 14,7g Kw. tl. nasycone: 9,3g Błonnik pokarmowy 3,3g Sód: 1112mg	chleb pszenny, masło roś., zupa mleczna miód jajko
ob.	1,7, 9	951kcal	Białko : 28,3 Tuszc: 31,4 Węglowodany: 123,6 Cukry proste: 11,2 Kw. tl. nasycone: 4,37 Błonnik pokarmowy 11,7 Sód: 1286mg	zupa z marchwi ryż na mleku z musem jabłkowym
kol.	1,7	602kcal	Białko : 24,5g Tuszc: 8,2g Węglowodany: 107,6 Cukry proste: 2,9g Kw. tl. nasycone: 6,1g Błonnik pokarmowy 11g Sód: 1003g	chleb żytni, masło roś. herbata, ser żółty sałata

26.11.2023				
śn.	1, 7	614kcal	Białko : 19,5g Tłuszcz: 26,4g Węglowodany: 119,8g Cukry proste: 14,7g Kw. tł. nasycone: 9,3g Błonnik pokarmowy 3,3g Sód: 1112mg	chleb pszenny, masło roś., zupa mleczna powidła ser topiony
ob.	1,7, 9	871kcal	Białko : 28,3 Tłuszcz: 31,4 Węglowodany: 123,6 Cukry proste: 11,2 Kw. tł. nasycone: 4,37 Błonnik pokarmowy 11,7 Sód: 1286mg	z . koperkowa z ryżem kaszotto z warzywami buraczki
kol.	1,7	678kcal	Białko : 24,,5g Tłuszcz: 8,2g Węglowodany: 107,6 Cukry proste: 2,9g Kw. tł. nasycone: 6,1g Błonnik pokarmowy 11g Sód: 1003g	chleb żytni, masło roś. herbata, jajko pomidor

Kuchnia zastrzega sobie prawo zmian w jadłospisie.

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