

JADŁOSPIS DIETA WEGETARIAŃSKA

	<i>ALERGENY</i>	<i>WARTOŚĆ KALORYCZNA</i>	<i>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</i>	<i>DIETA WEGETARIAŃSKA</i>
08.01.2024				
śn.	1, 7	686kcal	Białko : 18,2g Tłuszcz: 22,7 Węglowodany: 107,8g Cukry proste: 28,6g Kw. tł. nasycone: 6,17g Błonnik pokarmowy 6,3 Sód: 1106mg	chleb pszenny, masło roś., kawa z mlekiem z. mleczna jajko
ob.	1, 7, 9	710 kcal	Białko : 26.8g Tłuszcz: 33.9g Węglowodany: 84,7g Cukry proste: 2,6g Kw. tł. nasycone: 11,49g Błonnik pokarmowy 10,1g Sód: 848mg	z. selerowa wegetariańska fasolka po bretońsku chleb kompot
kol.	1,4	750kcal	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	chleb żytni, masło, herbata twaróg jabłko
09.01.2024				
śn.	1	667al	Białko : 18,1mg Tłuszcz: 21,5mg Węglowodany: 116,3 mg Cukry proste: 29g Kw. tł. nasycone: 7,38g Błonnik pokarmowy 2,3g Sód: 1037mg	chleb pszenny, masło roś., kawa z mlekiem, dżem ser topiony
ob.	1, 7,9,	899kcal	Białko : 28,2mg Tłuszcz: 22,1g Węglowodany: 122,4 Cukry proste: 3,6 Kw. tł. nasycone: 6,29g Błonnik pokarmowy 14,3g Sód: 386mg	z. ziemniaczana ryż na mleku z musem jabłkowym
kol.	1,4	765kcal	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	chleb żytni, masło roś. herbata, konserwa rybna sałata

10.01.2024

<i>śn.</i>	<i>1, 7</i>	<i>650kcal</i>	<i>Białko : 26,2g Tłuszcz: 57.5g Węglowodany: 110.7g Cukry proste: 24,7g Kw. tl. nasycone: 17,87g Błonnik pokarmowy 3,8g Sód: 129mg</i>	chleb pszenny, masło roś., kawa z mlekiem z. mleczna miód
<i>ob.</i>	<i>1,7, 9</i>	<i>869kcal</i>	<i>Białko : 40,3 Tłuszcz: 30,8 Węglowodany: 204,8g Cukry proste: 20,1g Kw. tl. nasycone: 10,55g Błonnik pokarmowy 24,8g Sód: 367mg</i>	z. koperkowa z ryżem klops warzywny ziemniaki , sos pomidorowy surówka z kapusty pekińskiej
<i>kol.</i>	<i>1,7</i>	<i>702kcal</i>	<i>Białko : 23,5g Tłuszcz: 13g Węglowodany: 109.6 Cukry proste: 2,9g Kw. tl. nasycone: 6,1g Błonnik pokarmowy 13,3g Sód: 1202mg</i>	chleb żytni, masło roś. herbata, twaróg pomidor

11.01.2023

<i>śn.</i>	<i>1, 7</i>	<i>954kcal</i>	<i>Białko : 19,5g Tłuszcz: 36,4g Węglowodany: 114.8g Cukry proste: 19,7g Kw. tl. nasycone: 9,3g Błonnik pokarmowy 3,3g Sód: 1155mg</i>	chleb pszenny, masło roś., kawa z mlekiem, sałatka jarzynowa jajko
<i>ob.</i>	<i>1,3,7,9</i>	<i>808kcal</i>	<i>Białko : 38,3 Tłuszcz: 36,4 Węglowodany: 143,6 Cukry proste: 11,2 Kw. tl. nasycone: 4,37 Błonnik pokarmowy 19,7 Sód: 1486mg</i>	rosół z makaronem risotto z warzywami marchewka
<i>kol.</i>	<i>1,7</i>	<i>652kcal</i>	<i>Białko : 21,5g Tłuszcz: 8,2g Węglowodany: 137,6 Cukry proste: 2,9g Kw. tl. nasycone: 6,1g Błonnik pokarmowy 17g Sód: 1254mg</i>	chleb żytni, masło roś. herbata, ser żółty pomidor

12.01.2024

<i>śn.</i>	<i>1, 3, 7</i>	<i>750kcal</i>	<i>Białko : 24,2g Tłuszcz: 37,5g Węglowodany: 118,7g Cukry proste: 14,7g Kw. tł. nasycone: 15,87g Błonnik pokarmowy 2,8g Sód: 129mg</i>	<i>chleb pszenny, masło roślinne, kawa z mlekiem, z mleczną jajko</i>
<i>ob.</i>	<i>1,4,7,9</i>	<i>967kcal</i>	<i>Białko : 15,3g Tłuszcz: 30,8g Węglowodany: 214,8g Cukry proste: 20,1g Kw. tł. nasycone: 11,55g Błonnik pokarmowy 14,8g Sód: 367mg</i>	<i>z szpinakową rybą gotowaną ziemniaki surówka z kapusty pekińskiej</i>
<i>kol.</i>	<i>1,7</i>	<i>685kcal</i>	<i>Białko : 23,5g Tłuszcz: 13g Węglowodany: 109,6g Cukry proste: 2,9g Kw. tł. nasycone: 6,1g Błonnik pokarmowy 13,3g Sód: 1202mg</i>	<i>chleb żytni, masło roślinne, herbata, twaróg sałata</i>

13.01.2024

<i>śn.</i>	<i>1, 7</i>	<i>654kcal</i>	<i>Białko : 19,5g Tłuszcz: 26,4g Węglowodany: 119,8g Cukry proste: 14,7g Kw. tł. nasycone: 9,3g Błonnik pokarmowy 3,3g Sód: 1112mg</i>	<i>chleb pszenny, masło roślinne, zupa mleczna twaróg pomidor</i>
<i>ob.</i>	<i>1,3,7,9</i>	<i>951kcal</i>	<i>Białko : 28,3g Tłuszcz: 31,4g Węglowodany: 123,6g Cukry proste: 11,2g Kw. tł. nasycone: 4,37g Błonnik pokarmowy 11,7g Sód: 1286mg</i>	<i>krupnik kotlet ziemniaczany ziemniaki, sos koperkowy buraczki</i>
<i>kol.</i>	<i>1,7</i>	<i>602kcal</i>	<i>Białko : 24,5g Tłuszcz: 8,2g Węglowodany: 107,6g Cukry proste: 2,9g Kw. tł. nasycone: 6,1g Błonnik pokarmowy 11g Sód: 1003g</i>	<i>chleb żytni, masło roślinne, herbata, ser topiony jabłko</i>

14.01.2024				
<i>śn.</i>	<i>1, 7</i>	<i>654kcal</i>	<i>Białko : 19,5g Tłuszcz: 26,4g Węglowodany: 119,8g Cukry proste: 14,7g Kw. tł. nasycone: 9,3g Błonnik pokarmowy 3,3g Sód: 1112mg</i>	chleb pszenny, masło roś., zupa mleczna schab z wędzarni twaróg
<i>ob.</i>	<i>1,3,7,9</i>	<i>951kcal</i>	<i>Białko : 28,3 Tłuszcz: 31,4 Węglowodany: 123,6 Cukry proste: 11,2 Kw. tł. nasycone: 4,37 Błonnik pokarmowy 11,7 Sód: 1286mg</i>	z. pomidorowa z ryżem schab gotowany kasza surówka z selera i jabłka
<i>kol.</i>	<i>1,7</i>	<i>602kcal</i>	<i>Białko : 24,5g Tłuszcz: 8,2g Węglowodany: 107,6 Cukry proste: 2,9g Kw. tł. nasycone: 6,1g Błonnik pokarmowy 11g Sód: 1003g</i>	chleb żytni, masło roś. herbata, szynka gotowana 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