

JADŁOSPIS DIETA WEGETARIAŃSKA

| | <i>ALERGENY</i> | <i>WARTOŚĆ KALORYCZNA</i> | <i>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</i> | <i>DIETA WEGETARIAŃSKA</i> |
|-------------------|-----------------|---------------------------|--|--|
| 19.02.2024 | | | | |
| śn. | 1, 7 | 752 kcal | Białko : 18,7g Tłuszcz: 38g Węglowodany: 108,8g Cukry proste: 28,6g Kw. tł. nasycone: 10,17g Błonnik pokarmowy 3,3 Sód: 971mg | chleb pszenny, masło roś. zupa mleczna , kawa z mlekiem miód |
| ob. | 1, 7, 9 | 728 kcal | Białko : 29,8g Tłuszcz: 26,3 g Węglowodany: 89,7g Cukry proste: 1,7g Kw. tł. nasycone: 7,28g Błonnik pokarmowy 8,2g Sód: 828mg | z. selerowa łazanki z serem kompot |
| kol. | 1,4 | 521kcal | Białko : 18,9 Tłuszcz: 5,5 Węglowodany: 110,4g Cukry proste: 3,3g Kw. tł. nasycone: 1,17 Błonnik pokarmowy 12,9 Sód: 1400 mg | chleb żytni, masło, herbata twaróg jabłko pieczone |
| 20.02.2024 | | | | |
| śn. | 1 | 841 kcal | Białko : 19,6g Tłuszcz: 32,7g Węglowodany: 102,3,3 Cukry proste: 4,9g Kw. tł. nasycone: 8,38g Błonnik pokarmowy 3,3g Sód: 1137mg | chleb pszenny, masło roś., kawa z mlekiem, jajko sałatka jarzynowa |
| ob. | 1,7,9 | 879 kcal | Białko : 60,2g Tłuszcz: 24,1g Węglowodany: 132,4 Cukry proste: 4,6 Kw. tł. nasycone: 3,29g Błonnik pokarmowy 19,2 Sód: 196mg | z. pomidorowa z ryżem klops warzywne sos koperkowy ziemniaki buraczki |
| kol. | 1 | 423 kcal | Białko : 21,2g Tłuszcz: 7,8g. Węglowodany: 108,8g Cukry proste: 2,3g Kw. tł. nasycone: 0,79g Błonnik pokarmowy 15,2g Sód: 981 mg | chleb żytni, masło roś. herbata, konserwa rybna pomidor |

| 21.02.2024 | | | | |
|-------------------|----------|----------|--|--|
| śn. | 1, 7 | 950kcal | Białko : 26,2g Tłuszcz: 57,5g Węglowodany: 110,7g Cukry proste: 24,7g Kw. tł. nasycone: 17,87g Błonnik pokarmowy 3,8g Sód: 129mg | chleb pszenny, masło roś., kawa z mlekiem z. mleczna , dżem |
| ob. | 1,6,7, 9 | 1020kcal | Białko : 43,6 Tłuszcz: 23,2g Węglowodany: 208,3g Cukry proste: 2,31g Kw. tł. nasycone: 5,7g Błonnik pokarmowy 24,8g Sód: 287mg | z. ziemniaczana pieczarki ziemniaki kompot |
| kol. | 1,7 | 582kcal | Białko : 24,8g Tłuszcz: 11g Węglowodany: 106 Cukry proste: 2,9g Kw. tł. nasycone: 3,1g Błonnik pokarmowy 13,3g Sód: 1202mg | chleb żytni, masło roś. herbata, ser żółty sałata |
| 22.02.2024 | | | | |
| śn. | 1, 7 | 854kcal | Białko : 19,5g Tłuszcz: 27,4g Węglowodany: 114,8g Cukry proste: 1,7g Kw. tł. nasycone: 6,3g Błonnik pokarmowy 3,3g Sód: 1155mg | chleb pszenny, masło roś., kawa z mlekiem, jajko dżem |
| ob. | 1,7, 9 | 1035kcal | Białko : 38,3 Tłuszcz: 31,4 Węglowodany: 143,6 Cukry proste: 11,2 Kw. tł. nasycone: 2,37 Błonnik pokarmowy 19,7 Sód: 1486mg | z. pomidorowa z ryżem kotlet sojowy ziemniaki surówka z ogórka kiszzonego |
| kol. | 1 | 597kcal | Białko : 21,5g Tłuszcz: 8,2g Węglowodany: 137,6 Cukry proste: 0,9g Kw. tł. nasycone: 4,1g Błonnik pokarmowy 17g Sód: 1254mg | chleb żytni, masło roś. herbata, ser topiony pomidor |

Kuchnia zastrzega sobie prawo zmian w jadłospisie.

23.02.2024

| | | | | |
|-------------|-----------|----------|---|--|
| śn. | 1, 3, 7 | 950kcal | <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 z. mleczna, jajko |
| ob. | 1,4, 7, 9 | 1020kcal | <i>Białko : 43,6 Tłuszcz: 23,2g Węglowodany: 208,3g Cukry proste: 2,31g Kw. tł. nasycone: 5,7g Błonnik pokarmowy 24,8g Sód: 287mg</i> | barszcz czerwony kopytka marchewka kompot |
| kol. | 1,7 | 582kcal | <i>Białko : 24,8g Tłuszcz: 11g Węglowodany: 106 Cukry proste: 2,9g Kw. tł. nasycone: 3,1g Błonnik pokarmowy 13,3g Sód: 1202mg</i> | chleb żytni, masło roślinne. herbata, twaróg sałata |

24.02.2024

| | | | | |
|-------------|-----------|----------|---|--|
| śn. | 1, 7 | 854kcal | <i>Białko : 19,5g Tłuszcz: 27,4g Węglowodany: 114,8g Cukry proste: 1,7g Kw. tł. nasycone: 6,3g Błonnik pokarmowy 3,3g Sód: 1155mg</i> | chleb pszenny, masło roślinne, kawa z mlekiem, sałatka jarzynowa twaróg |
| ob. | 1,3, 7, 9 | 1035kcal | <i>Białko : 38,3 Tłuszcz: 31,4 Węglowodany: 143,6 Cukry proste: 11,2 Kw. tł. nasycone: 2,37 Błonnik pokarmowy 19,7 Sód: 1486mg</i> | z. koperkowa z ryżem naleśniki z dżemem |
| kol. | 1 | 597kcal | <i>Białko : 21,5g Tłuszcz: 8,2g Węglowodany: 137,6 Cukry proste: 0,9g Kw. tł. nasycone: 4,1g Błonnik pokarmowy 17g Sód: 1254mg</i> | chleb żytni, masło roślinne. herbata, konserwa rybna pomidor |

| 25.02.2024 | | | | |
|-------------|---------------|-----------------|---|---|
| <i>śn.</i> | <i>1, 7</i> | <i>854kcal</i> | <i>Białko : 19,5g Tłuszcz: 27,4g Węglowodany: 114,8g Cukry proste: 1,7g Kw. tł. nasycone: 6,3g Błonnik pokarmowy 3,3g Sód: 1155mg</i> | chleb pszenny, masło roś., kawa z mlekiem, marmolada ser topiony |
| <i>ob.</i> | <i>1,7, 9</i> | <i>1035kcal</i> | <i>Białko : 38,3 Tłuszcz: 31,4 Węglowodany: 143,6 Cukry proste: 11,2 Kw. tł. nasycone: 2,37 Błonnik pokarmowy 19,7 Sód: 1486mg</i> | z. selerowa kaszotto z warzywami marchewka |
| <i>kol.</i> | <i>1</i> | <i>597kcal</i> | <i>Białko : 21,5g Tłuszcz: 8,2g Węglowodany: 137,6 Cukry proste: 0,9g Kw. tł. nasycone: 4,1g Błonnik pokarmowy 17g Sód: 1254mg</i> | chleb żytni, masło roś. herbata, twaróg jabłko |

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