

JADŁOSPIS DIETA WEGETARIAŃSKA

	<i>ALERGENY</i>	<i>WARTOŚĆ KALORYCZNA</i>	<i>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</i>	<i>DIETA WEGETARIAŃSKA</i>
26.02.2024				
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 pomidor
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. ziemniaczana jajko, sos pomidorowy makaron 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 sałata
27.02.2024				
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, dżem jajko
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. z marchwi kotlet ziemniaczany z pieczarkami 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, ser żółty pomidor

28.02.2024

<i>śn.</i>	<i>1, 7</i>	<i>950kcal</i>	<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>	<i>chleb pszenny, masło roślinne, kawa z mlekiem z mleczną, miód</i>
<i>ob.</i>	<i>1,6,7, 9</i>	<i>1020kcal</i>	<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>	<i>krupnik klops warzywny sos koperkowy ziemniaki sur. z marchwi i jabłka</i>
<i>kol.</i>	<i>1,7</i>	<i>582kcal</i>	<i>Białko : 24,8g Tłuszcz: 11g Węglowodany: 106 Cukry proste: 2,9g Kw. tł. nasycone: 3,1g Błonnik pokarmowy 13,3g Sód: 1202mg</i>	<i>chleb żytni, masło roślinne, herbata, twaróg jabłko pieczone</i>
29.02.2024				
<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>	<i>chleb pszenny, masło roślinne, kawa z mlekiem, powidła twaróg</i>
<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>	<i>rosół z makaronem na wywarze warzywnym risotto z warzywami jabłko</i>
<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>	<i>chleb żytni, masło roślinne, herbata, konserwa rybna sałata</i>

Kuchnia zastrzega sobie prawo zmian w jadłospisie.

01.03.2024

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 roś., 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>	z. szpinakowa briso z polewą owocową 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 roś. herbata, twaróg pomidor
02.03.2024				
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 roś., kawa z mlekiem, dżem ser topiony
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>	zupa selerowa kotlet sojowy ziemniaki ogórek konserwowy
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 roś. herbata, jajko sałata

03.03.2024				
<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 twaróg
<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 pomidorowa z ryżem kaszotto z warzywami buraczki
<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, ser żółty 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