

## JADŁOSPIS DIETA WEGETARIAŃSKA

	<i>ALERGENY</i>	<i>WARTOŚĆ KALORYCZNA</i>	<i>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</i>	<i>DIETA WEGETARIAŃSKA</i>
<b>25.03.2024</b>				
<i>śn.</i>	<i>1, 7</i>	<i>752 kcal</i>	<i>Białko : 18,7g Tłuszcz: 38g Węglowodany: 108,8g Cukry proste: 28,6g Kw. tł. nasycone: 10,17g Błonnik pokarmowy 3,3 Sód: 971mg</i>	<i>chleb pszenny, masło roś. zupa mleczna , kawa z mlekiem twaróg</i>
<i>ob.</i>	<i>1, 7, 9</i>	<i>728 kcal</i>	<i>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</i>	<i>z. ziemniaczana bigos bezmięсны chleb kompot</i>
<i>kol.</i>	<i>1,4</i>	<i>521kcal</i>	<i>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</i>	<i>chleb żytni, masło, herbata twaróg sałata</i>
<b>26.03.2024</b>				
<i>śn.</i>	<i>1</i>	<i>841 kcal</i>	<i>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</i>	<i>chleb pszenny, masło roś., kawa z mlekiem, powidła ser topiony</i>
<i>ob.</i>	<i>1,7,9</i>	<i>879 kcal</i>	<i>Białko : 60,2g Tłuszcz: 24,1g Węglowodany: 132,4 Cukry proste: 4,6 Kw. tł. nasycone: 3,29g Błonnik pokarmowy 19,2 Sód: 196mg</i>	<i>z. z marchwi risotto z warzywami jabłko</i>
<i>kol.</i>	<i>1</i>	<i>423 kcal</i>	<i>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</i>	<i>chleb żytni, masło roś. herbata, konserwa rybna pomidor</i>

<b>27.03.2024</b>				
<b>śn.</b>	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 roślinne, kawa z mlekiem z mleczną, pomidor
<b>ob.</b>	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	barszcz z makaronem pierogi leniwe kompot
<b>kol.</b>	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 roślinne. herbata, twaróg sałata
<b>28.03.2024</b>				
<b>śn.</b>	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 roślinne, kawa z mlekiem, szynka delicyja twaróg
<b>ob.</b>	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	rosół z makaronem kotlet sojowy ziemniaki surówka z kapusty pekińskiej
<b>kol.</b>	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 roślinne. herbata, ser żółty pomidor

**Kuchnia zastrzega sobie prawo zmian w jadłospisie.**

**29.03.2024**

<i>śn.</i>	<i>1, 3, 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>	chleb pszenny, masło roś., kawa z mlekiem z. mleczna , jajko
<i>ob.</i>	<i>1,4, 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>	z. pomidorowa z ryżem ryba gotowana ziemniaki szpinak
<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>	chleb żytni, masło roś. herbata, twaróg jabłko

**30.03.2024**

<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, dżem jajko
<i>ob.</i>	<i>1,3, 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>	krupnik makaron ze szpinakiem i twarogiem kompot
<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 topiony sałata

31.03.2024				
<i>śn.</i>	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, miód ser topiony
<i>ob.</i>	1,7, 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 makaronem kaszotto warzywne jabłko pieczone
<i>kol.</i>	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, twaróg 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