

JADŁOSPIS DIETA WEGETARIAŃSKA

	<i>ALERGENY</i>	<i>WARTOŚĆ KALORYCZNA</i>	<i>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</i>	<i>SPOSÓB OBRÓBKI</i>	<i>DIETA WEGETARIAŃSKA</i>
28.02.2026					
<i>śn.</i>	1,7	<i>2021kcal</i>	<i>Białko : 62,8g Tłuszcz: 39,2g Węglowodany: 408,8g Kw. tł. nasycone: 10,89g Błonnik pokarmowy 33,3 Sód: 971mg</i>	-	bułki, masło r., zupa mleczna kawa z mlekiem, jajko
<i>ob.</i>	1,7, 9			<i>gotowanie</i>	Barszcz z makaronem łazanki z serem kompot
<i>z kol.</i>	1,7			-	chleb, masło r., herbata, twaróg sałata
01.03.2026					
<i>śn.</i>	1,7	<i>2178 kcal</i>	<i>Białko : 59,6g Tłuszcz: 52,7g Węglowodany: 399,3 Kw. tł. nasycone: 8,38g Błonnik pokarmowy 38,3g Sód: 1137mg</i>	-	bułki, masło r., kawa z mlekiem, twaróg dżem
<i>ob.</i>	1,3,7,9			<i>gotowanie</i>	z ziemniaczana risotto z warzywami galaretką
<i>kol.</i>	1,4,7			-	chleb, masło r., herbata, ser żółty pomidor

02.03.2026

<i>śn.</i>	1, 7	1982kcal	<i>Białko : 52,5g Tłuszcz: 57,5g Węglowodany: 410,7g Kw. tł. nasycone: 9,82g Błonnik pokarmowy 22,8g Sód: 1129mg</i>	-	bułki, masło r., zupa mleczna kawa z mlekiem, miód
<i>ob.</i>	1,6,7,9			gotowanie,	barszcz zabieleny briso z polewą owocową kompot
<i>kol.</i>	1,4,7			-	bułki, masło r., herbata, jajko pomidor

03.03.2026

<i>śn.</i>	1,7	2035kcal	<i>Białko : 69,5g Tłuszcz: 47,4.g Węglowodany: 414,8g Kw. tł. nasycone: 6,3g Błonnik pokarmowy 43g Sód: 1155mg</i>	-	bułka, masło r., kawa z mlekiem twaróg
<i>ob.</i>	1,7, 9			gotowanie	rosół z makaronem kotlet z fasoli ziemniaki surówka z kapusty pekińskiej
<i>kol.</i>	1,3,7			-	bułki, masło r., herbata konserwa rybna pomidor

Kuchnia zastrzega sobie prawo zmian w jadłospisie

04.03.2026

<i>śn.</i>	1,7	1950kcal	<i>Białko : 62,5g Tłuszcz: 57.5g Węglowodany: 380g Kw. tł. nasycone: 9,82g Błonnik pokarmowy 38g Sód: 1129mg</i>	-	bułki ,masło r, zupa mleczna jajko
<i>ob.</i>	1,7,9			gotowanie	z. selerowa kotlet sojowy ziemniaki marchewka z groszkiem
<i>kol.</i>	1,7			-	chleb, masło r., herbata, twaróg sałata

05.03.2026

<i>śn.</i>	1,7	2143kcal	<i>Białko : 69,5g Tłuszcz: 47,4.g Węglowodany: 374.8g Kw. tł. nasycone: 6,3g Błonnik pokarmowy 33g Sód: 1155mg</i>	-	Bułki, masło r., kawa z mlekiem, jajko pomidor
<i>ob.</i>	1,7,9			gotowanie,	grochówka łazanki z kapusta kompot
<i>kol.</i>	1,7			-	chleb, masło r., herbata, ser żółty sałata

06.03.2026

<i>śn.</i>	1,3,7	1899kcal	<i>Białko : 74,5g</i> <i>Tłuszcz: 57,4.g</i> <i>Węglowodany: 314,8g</i> <i>Cukry proste: 19,7g</i> <i>Kw. tł. nasycone: 6,3g</i> <i>Błonnik pokarmowy 23g</i> <i>Sód: 1155mg</i>	-	bułki, masło r., kawa z mlekiem dżem ser żółty
<i>ob.</i>	1,7,9			gotowanie	krupnik twarożek z ziemniakami kompot
<i>kol.</i>	1,7			-	chleb, masło r., herbata konserwa rybna pomidor

07.03.2026

<i>śn.</i>	1,7	2004kcal	<i>Białko :75g</i> <i>Tłuszcz: 57,4.g</i> <i>Węglowodany: 315g</i> <i>Kw. tł. nasycone: 6,3g</i> <i>Błonnik pokarmowy 3,3g</i> <i>Sód: 1155mg</i>	-	Bułki, masło r., kawa z mlekiem, pasztet warzywny pomidor
<i>ob.</i>	1,7,9			gotowanie,	z. pomidorowa kaszotto z warzywami kompot
<i>kol.</i>	1,7			-	chleb, masło r., herbata, ser żółty sałata

08.03.2026

<i>śn.</i>	1,7	2050kcal	<i>Białko : 62,5g Tłuszcz: 57,5g Węglowodany: 412,7g Kw. tł. nasycone: 9,82g Błonnik pokarmowy 38g Sód: 1129mg</i>	-	bułki ,masło r, zupa mleczna miód
<i>ob.</i>	1,7,9			gotowanie	z. ziemniaczana wegetariańskie spaghetti kompot
<i>kol.</i>	1,7			-	chleb, masło r., herbata, twaróg sałata

09.03.2026

<i>śn.</i>	1,7	1954kcal	<i>Białko : 65g Tłuszcz: 67,4.g Węglowodany: 408g Kw. tł. nasycone 16,3g Błonnik pokarmowy 23g Sód: 1155mg</i>	-	Bułki, masło r., kawa z mlekiem, pomidor konserwa rybna
<i>ob.</i>	1,7,9			gotowanie,	z. pomidorowa z ryżem kopytka kapusta kiszona
<i>kol.</i>	1,7			-	chleb, masło r., herbata, jajko ogórek zielony

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