

## JADŁOSPIS DIETA WEGETARIAŃSKA

	<i>ALERGENY</i>	<i>WARTOŚĆ KALORYCZNA</i>	<i>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</i>	<i>SPOSÓB OBRÓBKI</i>	<i>DIETA WEGETARIAŃSKA</i>
<b>10.03.2026</b>					
<i>śn.</i>	1, 7	2021kcal	<i>Białko : 62,8g                      Tłuszcz: 39,2g                      Węglowodany: 408.8g                      Kw. tł. nasycone: 10,89g                      Błonnik pokarmowy 33,3                      Sód: 971mg</i>	-	bułki, masło, kawa z mlekiem, zupa mleczna dżem
<i>ob.</i>	1, 7, 9			gotowanie	z. ziemniaczana makaron z warzywami kompot
<i>z kol.</i>	1,3,7			-	bułki, masło, herbata, ser żółty ogórek kiszony
<b>11.03.2026</b>					
<i>śn.</i>	1,7	2178 kcal	<i>Białko : 59,6g                      Tłuszcz: 52,7g                      Węglowodany: 399,3                      Kw. tł. nasycone: 8,38g                      Błonnik pokarmowy 38,3g                      Sód: 1137mg</i>	-	bułki, masło , kawa z mlekiem, dżem ser topiony
<i>ob.</i>	1,7,9			gotowanie na surowo	barszcz pieczarki ziemniaki kompot
<i>kol</i>	1,7				chleb, masło, herbata, twaróg sałata

<b>12.03.2026</b>					
<i>śn.</i>	1, 7	<i>1982kcal</i>	<i>Białko : 52,5g Tłuszcz: 57.5g Węglowodany: 410.7g Kw. tł. nasycone: 9,82g Błonnik pokarmowy 22,8g Sód: 1129mg</i>	-	bułki, masło, z. mleczna kawa z mlekiem, ser żółty
<i>ob.</i>	1,7, 9			<i>gotowanie na surowo</i>	zupa brokułowa kotlet sojowy ziemniaki buraczki
<i>kol.</i>	1,7			-	bułki, masło, herbata, ryba wędzona pomidor
<b>13.03.2026</b>					
<i>śn.</i>	1, 3,7	<i>2035kcal</i>	<i>Białko : 69,5g Tłuszcz: 47,4.g Węglowodany: 414.8g Kw. tł. nasycone: 6,3g Błonnik pokarmowy 43g Sód: 1155mg</i>	-	bułka, masło, z. mleczna kawa z mlekiem dżem jajko
<i>ob.</i>	1,7, 9			<i>gotowanie na surowo</i>	z. szczawiowa klops warzywny ziemniaki marchewka z groszkiem
<i>kol.</i>	1,7			-	bułki, masło, herbata, sałatka jarzynowa jabłko

**Kuchnia zastrzega sobie prawo zmian w jadłospisie**

## 14.03.2026

<i>śn.</i>	1, 3,7	1950kcal	<i>Białko : 62,5g          Tłuszcz: 57.5g          Węglowodany: 380g          Kw. tł. nasycone: 9,82g          Błonnik pokarmowy 38g          Sód: 1129mg</i>	-	bułka masło, z. mleczna kawa z mlekiem jajko
<i>ob.</i>	1,7, 9			gotowanie smażenie na surowo	z. pomidorowa z ryżem ryba smażona ziemniaki szpinak
<i>kol.</i>	1,7			-	bułki, masło, herbata, twaróg pomidor

## 15.03.2026

<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 kawa z mlekiem, miód pomidor
<i>ob.</i>	1,7, 9			gotowanie na surowo	rosół z ryżem naleśniki z dżemem
<i>kol.</i>	1			-	bułki, masło, herbata, ser żółty jabłko

## 16.03.2026

<i>śn.</i>	1, 7	1899kcal	<i>Białko : 74,5g          Tłuszcz: 57,4.g          Węglowodany: 314.8g          Cukry proste: 19,7g          Kw. tł. nasycone: 6,3g          Błonnik pokarmowy 23g          Sód: 1155mg</i>	-	bułki, masło, kawa z mlekiem marmolada twaróg
<i>ob.</i>	1, 7,9			gotowanie na surowo	z. ziemniaczana kaszotto z warzywami marchewka
<i>kol.</i>	1,3			-	bułki, masło, herbata jajko pomidor

## 17.03.2026

<i>śn.</i>	1, 7	2004kcal	<i>Białko :75g          Tłuszcz: 57,4.g          Węglowodany: 315g          Kw. tł. nasycone: 6,3g          Błonnik pokarmowy 3,3g          Sód: 1155mg</i>	-	bułki, masło, kawa z mlekiem marmolada twaróg
<i>ob.</i>	1, 7,9			gotowanie na surowo	z. z marchwi wegetariańskie spaghetti kompot
<i>kol.</i>	1,3			-	bułki, masło, herbata jajko pomidor

18.03.2026					
<i>śn.</i>	1, 7	2035kcal	<i>Białko : 62,5g            Tłuszcz: 57.5g            Węglowodany: 412.7g            Kw. tł. nasycone: 9,82g            Błonnik pokarmowy 38g            Sód: 1129mg</i>	-	bułki, masło, kawa z mlekiem marmolada konserwa rybna
<i>ob.</i>	1, 7,9			<i>gotowanie            na surowo</i>	krupnik twarózek z ziemniakami kompot
<i>kol.</i>	1,3			-	bułki, masło, herbata ser żółty pomidor
19.03.2026					
<i>śn.</i>	1, 7	1854kcal	<i>Białko : 65g            Tłuszcz: 67,4.g            Węglowodany: 408g            Kw. tł. nasycone 16,3g            Błonnik pokarmowy 23g            Sód: 1155mg</i>	-	bułki, masło, kawa z mlekiem marmolada twaróg
<i>ob.</i>	1, 7,9			<i>gotowanie            na surowo</i>	z. pomidorowa makaron ze szpinakiem kompot
<i>kol.</i>	1,3			-	bułki, masło, herbata pasta warzywna 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