

JADŁOSPIS DIETA WEGETARIAŃSKA

	<i>ALERGENY</i>	<i>WARTOŚĆ KALORYCZNA</i>	<i>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</i>	<i>SPOSÓB OBRÓBK</i>	<i>DIETA WEGETARIAŃSKA</i>
20.03.2026					
<i>śn.</i>	1,3,7	752 kcal	Białko : 22,8g Tłuszcz: 39,2g Węglowodany: 108,8g Cukry proste: 28,6g Kw. tł. nasycone: 10,89g Błonnik pokarmowy 3,3 Sód: 971mg	-	chleb, masło r., zupa mleczna kawa z mlekiem, jajko
<i>ob.</i>	1,4,7, 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	gotowanie	zupa pomidorowa z ryżem ryba, ziemniaki, szpinak kompot
<i>z kol.</i>	1,7	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, masło r., herbata, twaróg jabłko
21.03.2026					
<i>śn.</i>	1,7	841 kcal	Białko : 19,6g Tłuszcz: 32,7g Węglowodany: 119,3 Cukry proste: 39g Kw. tł. nasycone: 8,38g Błonnik pokarmowy 3,3g Sód: 1137mg	-	chleb, masło r., kawa z mlekiem, twaróg dżem
<i>ob.</i>	1,3,7,9	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	gotowanie	krupnik klops warzywny ziemniaki kisiel
<i>kol.</i>	1,,7	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, masło r., herbata, ser żółty pomidor

22.03.2026

<i>śn.</i>	1,3, 7	750kcal	<i>Białko : 32,5g Tłuszcz: 57.5g Węglowodany: 110.7g Cukry proste: 24,7g Kw. tł. nasycone: 19,82g Błonnik pokarmowy 3,8g Sód: 129mg</i>	-	chleb, masło r., zupa mleczna kawa z mlekiem, miód jajko
<i>ob.</i>	1,,7,9	920kcal	<i>Białko : 43,6 Tłuszcz: 23.2g Węglowodany: 208.3g Cukry proste: 20,1g Kw. tł. nasycone: 5,7g Błonnik pokarmowy24,8g Sód: 287mg</i>	gotowanie,	rosół z ryżem kaszotto z warzywami
<i>kol.</i>	1,4,7	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, masło r., herbata, konserwa rybna pomidor

23.032026

<i>śn.</i>	1,7	854kcal	<i>Białko : 19,5g Tłuszcz: 27,4.g Węglowodany: 114.8g Cukry proste: 19,7g Kw. tł. nasycone: 6,3g Błonnik pokarmowy 3,3g Sód: 1155mg</i>	-	chleb, masło r., kawa z mlekiem twaróg
<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>	gotowanie	zupa selerowa kotlet sojowy ziemniaki surówka z kapusty pek
<i>kol.</i>	1,,7	597kcal	<i>Białko : 21,,5g Tłuszcz: 8,2g Węglowodany: 137,6 Cukry proste: 2,9g Kw. tł. nasycone: 4,1g Błonnik pokarmowy 17g Sód: 1254mg</i>	-	chleb, masło r., herbata ser topiony ogórek zielony

Kuchnia zastrzega sobie prawo zmian w jadłospisie

24.03.2026

śn.	1,7	750kcal	Białko : 32,5g Tłuszcz: 57,5g Węglowodany: 110,7g Cukry proste: 24,7g Kw. tl. nasycone: 19,82g Błonnik pokarmowy 3,8g Sód: 129mg	-	chleb ,masło r, zupa mleczna ser żółty marmolada
ob.	1,6,7,9	920kcal	Białko : 43,6 Tłuszcz: 23,2g Węglowodany: 208,3g Cukry proste: 20,1g Kw. tl. nasycone: 5,7g Błonnik pokarmowy 24,8g Sód: 287mg	gotowanie	z. selerowa kotlet sojowy ziemniaki buraczki
kol.	1	582kcal	Białko : 24,8g Tłuszcz: 11g Węglowodany: 106 Cukry proste: 2,9g Kw. tl. nasycone: 3,1g Błonnik pokarmowy 13,3g Sód: 1202mg	-	chleb, masło r., herbata, pasta z fasoli pomidor

25.03.2026

śn.	1,7	854kcal	Białko : 19,5g Tłuszcz: 27,4.g Węglowodany: 114,8g Cukry proste: 19,7g Kw. tl. nasycone: 6,3g Błonnik pokarmowy 3,3g Sód: 1155mg	-	chleb, masło r.,zupa mleczna kawa z mlekiem, miód twaróg
ob.	1,7,9	1035kcal	Białko : 38,3 Tłuszcz: 31,4 Węglowodany: 143,6 Cukry proste: 11,2 Kw. tl. nasycone: 2,37 Błonnik pokarmowy 19,7 Sód: 1486mg	gotowanie,	rosół warzywny risotto z warzywami jabłko
kol.	1,7	597kcal	Białko : 21,,5g Tłuszcz: 8,2g Węglowodany: 137,6 Cukry proste: 2,9g Kw. tl. nasycone: 4,1g Błonnik pokarmowy 17g Sód: 1254mg	-	chleb, masło r., herbata, ser żółty rzodkiewka

26.03.2026

śn.	1,7	854kcal	Białko : 19,5g Tłuszcz: 27,4g Węglowodany: 114,8g Cukry proste: 19,7g Kw. tł. nasycone: 6,3g Błonnik pokarmowy 3,3g Sód: 1155mg	-	chleb, masło r., kawa z mlekiem dżem ser żółty
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	gotowanie	zupa ziemniaczana warzywne spaghetti kompot
kol.	1,4	597kcal	Białko : 21,,5g Tłuszcz: 8,2g Węglowodany: 137,6 Cukry proste: 2,9g Kw. tł. nasycone: 4,1g Błonnik pokarmowy 17g Sód: 1254mg	-	chleb, masło r., herbata konserwa rybna pomidor

27.03.2026

śn.	1	854kcal	Białko : 19,5g Tłuszcz: 27,4g Węglowodany: 114,8g Cukry proste: 19,7g Kw. tł. nasycone: 6,3g Błonnik pokarmowy 3,3g Sód: 1155mg	-	chleb, masło r., kawa z mlekiem, pasztet warzywny pomidor
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	gotowanie,	z. pomidorowa kopytka marchewka
kol.	1,4	597kcal	Białko : 21,,5g Tłuszcz: 8,2g Węglowodany: 137,6 Cukry proste: 2,9g Kw. tł. nasycone: 4,1g Błonnik pokarmowy 17g Sód: 1254mg	-	chleb, masło r., herbata, ryba w galarecie sałata

28.03.2026

<i>śn.</i>	1,7	750kcal	<i>Białko : 32,5g Tłuszcz: 57,5g Węglowodany: 110,7g Cukry proste: 24,7g Kw. tł. nasycone: 19,82g Błonnik pokarmowy 3,8g Sód: 129mg</i>	-	chleb ,masło r, twaróg powidła
<i>ob.</i>	1,7,9	920kcal	<i>Białko : 43,6 Tłuszcz: 23,2g Węglowodany: 208,3g Cukry proste: 20,1g Kw. tł. nasycone: 5,7g Błonnik pokarmowy 24,8g Sód: 287mg</i>	gotowanie	zupa selerowa naleśniki z dżemem jabłko
<i>kol.</i>	1	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, masło r., herbata, sałatka jarzynowa sałata

29.03.2026

<i>śn.</i>	1,4,7	854kcal	<i>Białko : 19,5g Tłuszcz: 27,4g Węglowodany: 114,8g Cukry proste: 19,7g Kw. tł. nasycone: 6,3g Błonnik pokarmowy 3,3g Sód: 1155mg</i>	-	chleb, masło r., kawa z mlekiem, pomidor konserwa rybna
<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>	gotowanie,	zupa ziemniaczana kaszotto z warzywami kompot
<i>kol.</i>	1,3	597kcal	<i>Białko : 21,,5g Tłuszcz: 8,2g Węglowodany: 137,6 Cukry proste: 2,9g Kw. tł. nasycone: 4,1g Błonnik pokarmowy 17g Sód: 1254mg</i>	-	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