

JADŁOSPIS DIETA WEGETARIAŃSKA

	<i>ALERGENY</i>	<i>WARTOŚĆ KALORYCZNA</i>	<i>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</i>	<i>SPOSÓB OBRÓBK</i>	<i>DIETA WEGETARIAŃSKA</i>
30.03.2026					
<i>śn.</i>	1,3,7	<i>2221kcal</i>	<i>Białko : 52,8g Tłuszcz: 39,2g Węglowodany: 308.8g Cukry proste: 18,6g Kw. tł. nasycone: 10,89g Błonnik pokarmowy 23,3 Sód: 971mg</i>	-	chleb, masło r., zupa mleczna kawa z mlekiem, jajko
<i>ob.</i>	1,4,7, 9			<i>gotowanie</i>	z. ziemniaczana sos spaghetti makaron kompot
<i>z kol.</i>	1,7			-	chleb, masło r., herbata, twaróg jabłko
31.03.2026					
<i>śn.</i>	1,7	<i>2023 kcal</i>	<i>Białko : 59,6g Tłuszcz: 42,7g Węglowodany: 419,3 Cukry proste: 19g Kw. tł. nasycone: 8,38g Błonnik pokarmowy 28g Sód: 1137mg</i>	-	chleb, masło r., kawa z mlekiem, twaróg dżem
<i>ob.</i>	1,3,7,9			<i>gotowanie</i>	krupnik klops warzywny ziemniaki kisiel
<i>kol.</i>	1,,7			-	chleb, masło r., herbata, ser żółty pomidor

01.04.2026

<i>śn.</i>	1,3, 7	2050kcal	<i>Białko : 65g Tłuszcz: 57.5g Węglowodany: .377g Cukry proste: 14,7g Kw. tł. nasycone: 19,82g Błonnik pokarmowy 28g Sód: 129mg</i>	-	chleb, masło r., zupa mleczna kawa z mlekiem, miód jajko
<i>ob.</i>	1,,7,9			gotowanie,	rosół z ryżem kaszotto z warzywami kompot
<i>kol.</i>	1,4,7			-	chleb, masło r., herbata, konserwa rybna pomidor

02.04.2026

<i>śn.</i>	1,7	2035kcal	<i>Białko : 68,3 Tłuszcz: 51,4 Węglowodany: 343,6 Cukry proste: 11,2 Kw. tł. nasycone: 2,37 Błonnik pokarmowy 29,7 Sód: 1486mg</i>	-	chleb, masło r., kawa z mlekiem twaróg
<i>ob.</i>	1,7, 9			gotowanie	zupa selerowa kotlet sojowy ziemniaki surówka z kapusty pek kompot
<i>kol.</i>	1,,7			-	chleb, masło r., herbata ser topiony ogórek zielony

Kuchnia zastrzega sobie prawo zmian w jadłospisie

03.04.2026

<i>śn.</i>	1,7	2220kcal	<i>Białko : 73,6 Tłuszcz: 63.2g Węglowodany: 408.3g Cukry proste: 20,1g Kw. tł. nasycone: 5,7g Błonnik pokarmowy 24,8g Sód: 287mg</i>	-	chleb ,masło r, zupa mleczna ser żółty marmolada
<i>ob.</i>	1,6,7,9			gotowanie	z. selerowa kotlet sojowy ziemniaki buraczki
<i>kol.</i>	1			-	chleb, masło r., herbata, pasta z fasoli pomidor

04.04.2026

<i>śn.</i>	1,7	2035kcal	<i>Białko : 48,3 Tłuszcz: 51,4 Węglowodany: 443,6 Cukry proste: 11,2 Kw. tł. nasycone: 2,37 Błonnik pokarmowy 19,7 Sód: 1486mg</i>	-	chleb, masło r.,zupa mleczna kawa z mlekiem, miód twaróg
<i>ob.</i>	1,7,9			gotowanie,	rosół warzywny risotto z warzywami jabłko
<i>kol.</i>	1,7			-	chleb, masło r., herbata, ser żółty rzodkiewka

05.04.2026

<i>śn.</i>	1,7	2115kcal	<i>Białko : 58,3 Tłuszcz: 61,4 Węglowodany: 343,6 Cukry proste: 11,2 Kw. tł. nasycone: 2,37 Błonnik pokarmowy 19,7 Sód: 1486mg</i>	-	chleb, masło r., kawa z mlekiem dżem ser żółty
<i>ob.</i>	1,7,9			gotowanie	zupa ziemniaczana warzywne spaghetti kompot
<i>kol.</i>	1,4			-	chleb, masło r., herbata konserwa rybna pomidor

06.04.2026

<i>śn.</i>	1	2047kcal	<i>Białko : 73 Tłuszcz: 51,4 Węglowodany: 333,6 Cukry proste: 11,2 Kw. tł. nasycone: 2,37 Błonnik pokarmowy 19,7 Sód: 1486mg</i>	-	chleb, masło r., kawa z mlekiem, pasztet warzywny pomidor
<i>ob.</i>	1,7,9			gotowanie,	z. pomidorowa naleśniki z dżemem kompot
<i>kol.</i>	1,4			-	chleb, masło r., herbata, twaróg sałata

07.04.2026

<i>śn.</i>	1,7	1982kcal	<i>Białko : 43,6 Tłuszcz: 62g Węglowodany: 408,3g Cukry proste: 20,1g Kw. tł. nasycone: 5,7g Błonnik pokarmowy 24,8g Sód: 287mg</i>	-	chleb ,masło r, twaróg powidła
<i>ob.</i>	1,7,9			gotowanie	zupa selerowa ryż na mleku z musem owocowym kompot
<i>kol.</i>	1			-	chleb, masło r., herbata, sałatka jarzynowa sałata

08.04.2026

<i>śn.</i>	1,4,7	2154kcal	<i>Białko : 68,3 Tłuszcz: 61,4 Węglowodany: 333,6 Cukry proste: 11,2 Kw. tł. nasycone: 2,37 Błonnik pokarmowy 29,7 Sód: 1486mg</i>	-	chleb, masło r., kawa z mlekiem, pomidor konserwa rybna
<i>ob.</i>	1,7,9			gotowanie,	zupa ziemniaczana kaszotto z warzywami kompot
<i>kol.</i>	1,3			-	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