

Jadłospis na 20-29.05.2026						
Dieta wegańska dla kobiet w ciąży C04						
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY						
Energia [kcal]: 2377,4	Białko [g]: 77,8	Tłuszcz [g]: 85,7 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 13,45	Węglowodany [g]: 372,1 w tym cukry [g]: 30,1	Sód [mg]: 1270	Błonnik [g]: 51,0	
	Białko [%E]: 13%	Tłuszcz [%E]: 32%	Węglowodany [%E]: 54% Cukry [%E]: 5%			
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE	
środa 20-05-2026	Weka 100 g /g _{pot} / Pasta z marchewki z ciecierzycą 1 szt. /g _{pot} */, Papryka ½ szt.	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml /s, */, Tofu pieczone z suszonymi pomidorami i sezamem 200 g /so,se,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Surówka z białej kapusty 120 g	Chleb razowy 3 kromki /g _{pot} g _{pot} /, Pasta z cukiinii z soczewicą 1 szt. */, Ogórek małosolny 1 szt. Hummus 1 szt. /se /, Chleb razowy 2 kromki /g _{pot} g _{pot} /,	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2329 Węglowodany [g]: 331,9 Białko [g]: 79,2 w tym cukry [g]: 29 Tłuszcz [g]: 97 Sód [mg]: 1364 w tym NKT [g]: 12,12 Błonnik [g]: 48,7	
czwartek 21-05-2026	Weka 100 g /g _{pot} / Hummus 1 szt. /se /, Pomidor 1 szt.	Wegański rosół z makaronem 300 ml /g _{pot} s /, Ziemniaki gotowane 180 g, Wegańska fasolka po bretońsku 350 g */	Chleb żytni 3 kromki /g _{pot} g _{pot} /, Pasta z zielonego groszku 130 g Ogórek gruntowy 1 szt. Chleb żytni 2 kromki /g _{pot} g _{pot} /, Pasta z marchewki z ciecierzycą 1 szt. /g _{pot} */,	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2272 Węglowodany [g]: 353,7 Białko [g]: 67,9 w tym cukry [g]: 21,8 Tłuszcz [g]: 87,4 Sód [mg]: 1185 w tym NKT [g]: 15,46 Błonnik [g]: 52,3	
piątek 22-05-2026	Weka 100 g /g _{pot} / Tofucznicza 100 g /so /, Papryka ½ szt.	Barszcz ukraiński z fasolą 300 ml /s /, Ryż brązowy z jabłkami 350 g, Jogurt wegański 1 szt.	Chleb razowy 3 kromki /g _{pot} g _{pot} /, Pasta z cukiinii 1, Roszponka 10 Chleb razowy 2 kromki /g _{pot} g _{pot} /, Hummus 1 szt. /se /,	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2356 Węglowodany [g]: 376,0 Białko [g]: 72,9 w tym cukry [g]: 53,6 Tłuszcz [g]: 83,9 Sód [mg]: 1151,0 w tym NKT [g]: 13,53 Błonnik [g]: 51,7	
sobota 23-05-2026	Weka 100 g /g _{pot} / Pasta z marchewki z ciecierzycą 1 szt. /g _{pot} */, Dżem 25 g */, Roszponka 10 g	Zupa jarzynowa z kalaflorem i groszkiem 300 ml /s /, Makaron pełnoziarnisty 180 g z sosem pomidorowym z ciecierzycą 200 g /g _{pot} s, */	Chleb razowy 3 kromki /g _{pot} g _{pot} /, Hummus 1 szt. /se /, Ogórek małosolny 1 szt. Chleb razowy 2 kromki /g _{pot} g _{pot} /, Ser żółty wegański 60 g /g _{pot} /,	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2573 Węglowodany [g]: 419,5 Białko [g]: 87,3 w tym cukry [g]: 27,4 Tłuszcz [g]: 80,7 Sód [mg]: 1642 w tym NKT [g]: 14,9 Błonnik [g]: 49	
niedziela 24-05-2026	Weka 100 g /g _{pot} / Pasta z fasoli 1 szt. */, Mix sałat 10 g	Zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml /s /, Kaszotto z tofu i warzywami 400 g /g _{pot} so, */	Chleb żytni 3 kromki /g _{pot} g _{pot} /, Pasta z cukiinii z soczewicą 1 szt. */, Papryka ½ szt. Chleb żytni 2 kromki /g _{pot} g _{pot} /, Hummus 1 szt. /se /,	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2313 Węglowodany [g]: 355,5 Białko [g]: 80,9 w tym cukry [g]: 21,4 Tłuszcz [g]: 88,2 Sód [mg]: 1245 w tym NKT [g]: 11,95 Błonnik [g]: 58,8	
poniedziałek 25-05-2026	Weka 100 g /g _{pot} / Hummus 1 szt. /se /, Sałata 50 g	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, g _{pot} */, Groszek zasmażany z czosnkiem 150 g, Ziemniaki gotowane 180 g, Mix warzyw gotowanych 120 g	Chleb razowy 3 kromki /g _{pot} g _{pot} /, Pasta z cukiinii z soczewicą 1 szt. */, Ogórek gruntowy 1 szt. Weka 60 g /g _{pot} /, Pasta z marchewki z ciecierzycą 1 szt. /g _{pot} */,	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2495 Węglowodany [g]: 408,6 Białko [g]: 83,2 w tym cukry [g]: 21,8 Tłuszcz [g]: 78 Sód [mg]: 1189 w tym NKT [g]: 10,3 Błonnik [g]: 46,9	
wtorek 26-05-2026	Chleb pszenny 3 kromki /g _{pot} g _{pot} /, Pasta z cukiinii z soczewicą 1 szt. */, Pomidor 1 szt.	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s /, Risotto z ciecierzycą i warzywami 300 g	Chleb sfermentowany 3 kromki /so, g _{pot} g _{pot} /, Pasta z fasoli 1 szt. */, Awokado ½ szt. Weka 60 g /g _{pot} /, Ser żółty wegański 60 g /g _{pot} /,	Pomarańcza 1 szt.	Energia [kcal]: 2479 Węglowodany [g]: 414,2 Białko [g]: 86,5 w tym cukry [g]: 21,2 Tłuszcz [g]: 73,3 Sód [mg]: 1227 w tym NKT [g]: 15,11 Błonnik [g]: 49,7	
środa 27-05-2026	Weka 100 g /g _{pot} / Pasta z marchewki z ciecierzycą 1 szt. /g _{pot} */, Papryka ½ szt.	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml /s, */, Tofu pieczone z suszonymi pomidorami i sezamem 200 g /so,se,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Surówka z białej kapusty 120 g	Chleb razowy 3 kromki /g _{pot} g _{pot} /, Pasta z cukiinii z soczewicą 1 szt. */, Ogórek małosolny 1 szt. Hummus 1 szt. /se /, Chleb razowy 2 kromki /g _{pot} g _{pot} /,	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2329 Węglowodany [g]: 331,9 Białko [g]: 79,2 w tym cukry [g]: 29 Tłuszcz [g]: 97 Sód [mg]: 1364 w tym NKT [g]: 12,12 Błonnik [g]: 48,7	
czwartek 28-05-2026	Weka 100 g /g _{pot} / Hummus 1 szt. /se /, Pomidor 1 szt.	Wegański rosół z makaronem 300 ml /g _{pot} s /, Ziemniaki gotowane 180 g, Wegańska fasolka po bretońsku 350 g */	Chleb żytni 3 kromki /g _{pot} g _{pot} /, Pasta z zielonego groszku 130 g Ogórek gruntowy 1 szt. Chleb żytni 2 kromki /g _{pot} g _{pot} /, Pasta z marchewki z ciecierzycą 1 szt. /g _{pot} */,	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2272 Węglowodany [g]: 353,7 Białko [g]: 67,9 w tym cukry [g]: 21,8 Tłuszcz [g]: 87,4 Sód [mg]: 1185 w tym NKT [g]: 15,46 Błonnik [g]: 52,3	
piątek 29-05-2026	Weka 100 g /g _{pot} / Tofucznicza 100 g /so /, Papryka ½ szt.	Barszcz ukraiński z fasolą 300 ml /s /, Ryż brązowy z jabłkami 350 g, Jogurt wegański 1 szt.	Chleb razowy 3 kromki /g _{pot} g _{pot} /, Pasta z cukiinii 1, Roszponka 10 Chleb razowy 2 kromki /g _{pot} g _{pot} /, Hummus 1 szt. /se /,	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2356 Węglowodany [g]: 376,0 Białko [g]: 72,9 w tym cukry [g]: 53,6 Tłuszcz [g]: 83,9 Sód [mg]: 1151,0 w tym NKT [g]: 13,53 Błonnik [g]: 51,7	