

Jadłospis na 20-29.05.2026

Dieta wegańska dla dorosłych DO4

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

		Tłuszcz [g]: 68,43 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 12,82		Węglowodany [g]: 350,1 w tym cukry [g]: 42,39		Sód [mg]: 901,4		Błonnik [g]: 46,7	
Energia [kcal]: 2118,3		Białko [g]: 69,38		Tłuszcz [g/1000 kcal]: 32,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 6,1		Węglowodany [g/1000 kcal]: 165,3 w tym cukry [g/1000 kcal]: 20,0			
Data		Śniadanie		Obiad		Kolacja		Podw.	
								WARTOŚCI ODŻYWCZE	
środa 20-05-2026	Weka 100 g /g ¹ _{psst} /, Pasta warzywna z ciecierzycą 1 szt. /g ¹ _{psst} * /, Papryka ¼ szt.	Zupa ryżowa 300 ml /s, * /, Tofu pieczone z suszonymi pomidorami i sezamem 200 g /so,se,* /, Ziemniaki gotowane 180 g, Kalaflor gotowany 120 g	Chleb razowy 3 kromki /g ¹ _{sytr} g ¹ _{psst} /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. / * /, Ogórek małosolny 1 szt.	Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 1986 Węglowodany [g]: 310,6 Białko [g]: 68,1 w tym cukry [g]: 43,7 Tłuszcz [g]: 70,4 Sód [mg]: 1130 w tym NKT [g]: 10,5 Błonnik [g]: 42,9				
czwartek 21-05-2026	Weka 100 g /g ¹ _{psst} /, Hummus 1 szt. /se /, Pomidor 1 szt.	Wegański rosół z makaronem 300 ml /g ¹ _{psst} s /, Ziemniaki gotowane 180 g, Wegańska fasolka po bretońsku 350 g /s, * /	Chleb żytni 3 kromki /g ¹ _{sytr} g ¹ _{psst} /, Pasta z zielonego groszku 130 g Ogórek gruntowy 1 szt.	Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 1958 Węglowodany [g]: 317,5 Białko [g]: 57,4 w tym cukry [g]: 33,9 Tłuszcz [g]: 69,4 Sód [mg]: 316 w tym NKT [g]: 12,6 Błonnik [g]: 43,6				
piątek 22-05-2026	Weka 100 g /g ¹ _{psst} /, Tofucznica 100 g /so /, Papryka ¼ szt.	Barszcz ukraiński z fasolą 300 ml /s /, Ryż brązowy z jabłkami 350 g, Jogurt wegański 1 szt.	Chleb żytni 3 kromki /g ¹ _{sytr} g ¹ _{psst} /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. / * /, Roszponka 10	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2106 Węglowodany [g]: 367,7 Białko [g]: 63,3 w tym cukry [g]: 65,8 Tłuszcz [g]: 62,6 Sód [mg]: 919,0 w tym NKT [g]: 14,96 Błonnik [g]: 48,5				
sobota 23-05-2026	Weka 100 g /g ¹ _{psst} /, Pasta warzywna z ciecierzycą 1 szt. /g ¹ _{psst} * /, Dziem 25 g / * /, Roszponka 10 g	Zupa jarzynowa z kalaforem 300 ml /s /, Makaron pełnoziarnisty 180 g z sosem pomidorowym z ciecierzycą 200 g /g ¹ _{psst} s,* /	Chleb razowy 3 kromki /g ¹ _{sytr} g ¹ _{psst} /, Hummus 1 szt. /se /, Ogórek małosolny 1 szt.	Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2377 Węglowodany [g]: 389,4 Białko [g]: 79,9 w tym cukry [g]: 42,3 Tłuszcz [g]: 75,1 Sód [mg]: 1369 w tym NKT [g]: 12,0 Błonnik [g]: 47,3				
niedziela 24-05-2026	Weka 100 g /g ¹ _{psst} /, 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 ¹ _{psst} so, s,* /	Chleb żytni 3 kromki /g ¹ _{sytr} g ¹ _{psst} /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. / * /, Papryka ¼ szt.	Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 1982 Węglowodany [g]: 333,5 Białko [g]: 71,2 w tym cukry [g]: 36,2 Tłuszcz [g]: 62,8 Sód [mg]: 989 w tym NKT [g]: 10,5 Błonnik [g]: 53,4				
poniedziałek 25-05-2026	Weka 100 g /g ¹ _{psst} /, Hummus 1 szt. /se /, Salata 50 g	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, g ¹ _{psst} * /, Groszek zasmażany z czosnkiem 150 g, Ziemniaki gotowane 180 g, Mix warzyw gotowanych 120 g	Chleb razowy 3 kromki /g ¹ _{sytr} g ¹ _{psst} /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. / * /, Ogórek gruntowy 1 szt.	Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2391 Węglowodany [g]: 402,6 Białko [g]: 82,4 w tym cukry [g]: 36,1 Tłuszcz [g]: 68,9 Sód [mg]: 918 w tym NKT [g]: 12,12 Błonnik [g]: 46				
wtorek 26-05-2026	Weka 100 g /g ¹ _{psst} /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. / * /, Pomidor 1 szt.	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s /, Risotto z ciecierzycą i warzywami 300 g /s,* /	Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g ¹ _{lowes} g ¹ _{sytr} g ¹ _{psst} /, Pasta z fasoli 1 szt. / * /, Awokado ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2333 Węglowodany [g]: 384 Białko [g]: 82,7 w tym cukry [g]: 22,5 Tłuszcz [g]: 72,7 Sód [mg]: 1008 w tym NKT [g]: 17,5 Błonnik [g]: 50,2				
środa 27-05-2026	Weka 100 g /g ¹ _{psst} /, Pasta warzywna z ciecierzycą 1 szt. /g ¹ _{psst} * /, Papryka ¼ szt.	Zupa ryżowa 300 ml /s, * /, Tofu pieczone z suszonymi pomidorami i sezamem 200 g /so,se,* /, Ziemniaki gotowane 180 g, Kalaflor gotowany 120 g	Chleb razowy 3 kromki /g ¹ _{sytr} g ¹ _{psst} /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. / * /, Ogórek małosolny 1 szt.	Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 1986 Węglowodany [g]: 310,6 Białko [g]: 68,1 w tym cukry [g]: 43,7 Tłuszcz [g]: 70,4 Sód [mg]: 1130 w tym NKT [g]: 10,5 Błonnik [g]: 42,9				
czwartek 28-05-2026	Weka 100 g /g ¹ _{psst} /, Hummus 1 szt. /se /, Pomidor 1 szt.	Wegański rosół z makaronem 300 ml /g ¹ _{psst} s /, Ziemniaki gotowane 180 g, Wegańska fasolka po bretońsku 350 g /s, * /	Chleb żytni 3 kromki /g ¹ _{sytr} g ¹ _{psst} /, Pasta z zielonego groszku 130 g Ogórek gruntowy 1 szt.	Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 1958 Węglowodany [g]: 317,5 Białko [g]: 57,4 w tym cukry [g]: 33,9 Tłuszcz [g]: 69,4 Sód [mg]: 316 w tym NKT [g]: 12,6 Błonnik [g]: 43,6				
piątek 29-05-2026	Weka 100 g /g ¹ _{psst} /, Tofucznica 100 g /so /, Papryka ¼ szt.	Barszcz ukraiński z fasolą 300 ml /s /, Ryż brązowy z jabłkami 350 g, Jogurt wegański 1 szt.	Chleb żytni 3 kromki /g ¹ _{sytr} g ¹ _{psst} /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. / * /, Roszponka 10	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2106 Węglowodany [g]: 367,7 Białko [g]: 63,3 w tym cukry [g]: 65,8 Tłuszcz [g]: 62,6 Sód [mg]: 919,0 w tym NKT [g]: 14,96 Błonnik [g]: 48,5				