

Jadłospis na 30.05-08.05.2026

Dieta wegańska dla dorosłych D04

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

Energia [kcal]:	Białko [g]:		Tłuszcz [g]:		Węglowodany [g]:		Sód [mg]:	Błonnik [g]:			
	74,68		68,83		363,1						
Energia [kcal]: 2191,6		Białko [g/1000 kcal]: 34,1		Tłuszcz [g/1000 kcal]: 31,4		Węglowodany [g/1000 kcal]: 165,7					
Data		Śniadanie		Obiad		Kolacja		Podw.			
								WARTOŚCI ODŻYWCZE			
sobota 30-05-2026		Weka 100 g /g <sup>1</sup> <sub>psst</sub> /, Pasta warzywna z ciecierzycą 1 szt. /g <sup>1</sup> <sub>psst</sub> */, Dżem 25 g /*/ Roszponka 10 g		Zupa jarzynowa z kalaflorem 300 ml /s/, Kasza jęczmienna 160 g z sosem pomidorowym z ciecierzycą 200 g /g <sup>1</sup> <sub>psst</sub> s,*/		Chleb razowy 3 kromki /g <sup>1</sup> <sub>lytv</sub> g <sup>1</sup> <sub>psst</sub> /, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek małosolny 1 szt.		Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.		Energia [kcal]: 2460 Białko [g]: 83,8 Tłuszcz [g]: 74,8 w tym NKT [g]: 11,9	Węglowodany [g]: 403,8 w tym cukry [g]: 42,2 Sód [mg]: 1368 Błonnik [g]: 44,9
niedziela 31-05-2026		Weka 100 g /g <sup>1</sup> <sub>psst</sub> /, Pasta z fasoli 1 szt. /*/ Mix sałat 10 g		Zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml /s/, Risotto z tofu i warzywami 400 g /so, */		Chleb żytni 3 kromki /g <sup>1</sup> <sub>lytv</sub> g <sup>1</sup> <sub>psst</sub> /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/ Papryka ¼ szt.		Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.		Energia [kcal]: 1982 Białko [g]: 71,2 Tłuszcz [g]: 62,8 w tym NKT [g]: 10,5	Węglowodany [g]: 333,5 w tym cukry [g]: 36,2 Sód [mg]: 989 Błonnik [g]: 53,4
poniedziałek 01-06-2026		Weka 100 g /g <sup>1</sup> <sub>psst</sub> /, Hummus 1 szt. /se/, Sałata 50 g		Zupa gryskowa 300 ml /s, g <sup>1</sup> <sub>psst</sub> */, Wegańskie łazanki z soczewicą 400 g /g <sup>1</sup> <sub>psst</sub> */		Chleb razowy 3 kromki /g <sup>1</sup> <sub>lytv</sub> g <sup>1</sup> <sub>psst</sub> /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/ Ogórek zielony 1 szt.		Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.		Energia [kcal]: 2341 Białko [g]: 86,8 Tłuszcz [g]: 68,8 w tym NKT [g]: 11,65	Węglowodany [g]: 388,4 w tym cukry [g]: 21,3 Sód [mg]: 897 Błonnik [g]: 48,8
wtorek 02-06-2026		Weka 100 g /g <sup>1</sup> <sub>psst</sub> /, 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 <sup>1</sup> <sub>lowis</sub> g <sup>1</sup> <sub>lytv</sub> g <sup>1</sup> <sub>psst</sub> /, Pasta z fasoli 1 szt. /*/ Awokado ¼ szt.		Pomarańcza 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.		Energia [kcal]: 2333 Białko [g]: 82,7 Tłuszcz [g]: 72,7 w tym NKT [g]: 17,5	Węglowodany [g]: 384 w tym cukry [g]: 22,5 Sód [mg]: 1008 Błonnik [g]: 50,2
środa 03-06-2026		Weka 100 g /g <sup>1</sup> <sub>psst</sub> /, Pasta warzywna z ciecierzycą 1 szt. /g <sup>1</sup> <sub>psst</sub> */, Papryka ¼ szt.		Zupa ryżowa 300 ml /s, */, Tofu pieczone z suszonymi pomidorami i sezamem 200 g /so,se,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Kalafior gotowany 120 g		Chleb razowy 3 kromki /g <sup>1</sup> <sub>lytv</sub> g <sup>1</sup> <sub>psst</sub> /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/ Ogórek małosolny 1 szt.		Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.		Energia [kcal]: 1986 Białko [g]: 68,1 Tłuszcz [g]: 70,4 w tym NKT [g]: 10,5	Węglowodany [g]: 310,6 w tym cukry [g]: 43,7 Sód [mg]: 1130 Błonnik [g]: 42,9
czwartek 04-06-2026		Weka 100 g /g <sup>1</sup> <sub>psst</sub> /, Hummus 1 szt. /se/, Pomidor 1 szt.		Wegański rosół z makaronem 300 ml /g <sup>1</sup> <sub>psst</sub> s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Wegańska fasolka po bretońsku 350 g /s, */		Chleb żytni 3 kromki /g <sup>1</sup> <sub>lytv</sub> g <sup>1</sup> <sub>psst</sub> /, Pasta z zielonego groszku 130 g Ogórek zielony 1 szt.		Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.		Energia [kcal]: 1958 Białko [g]: 57,4 Tłuszcz [g]: 69,4 w tym NKT [g]: 12,6	Węglowodany [g]: 317,5 w tym cukry [g]: 33,9 Sód [mg]: 316 Błonnik [g]: 43,6
piątek 05-06-2026		Weka 100 g /g <sup>1</sup> <sub>psst</sub> /, Tofucznica 100 g /so/, Papryka ¼ szt.		Botwinka 300 ml /s/, Ryż brązowy z jabłkami 350 g, Jogurt wegański 1 szt.		Chleb żytni 3 kromki /g <sup>1</sup> <sub>lytv</sub> g <sup>1</sup> <sub>psst</sub> /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/ Roszponka 10		Banan 1 szt.		Energia [kcal]: 2106 Białko [g]: 63,3 Tłuszcz [g]: 62,6 w tym NKT [g]: 14,96	Węglowodany [g]: 367,7 w tym cukry [g]: 65,8 Sód [mg]: 919,0 Błonnik [g]: 48,5
sobota 06-06-2026		Weka 100 g /g <sup>1</sup> <sub>psst</sub> /, Pasta warzywna z ciecierzycą 1 szt. /g <sup>1</sup> <sub>psst</sub> */, Dżem 25 g /*/ Roszponka 10 g		Zupa jarzynowa z kalaflorem 300 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 180 g z sosem pomidorowym z ciecierzycą 200 g /g <sup>1</sup> <sub>psst</sub> s,*/		Chleb razowy 3 kromki /g <sup>1</sup> <sub>lytv</sub> g <sup>1</sup> <sub>psst</sub> /, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek małosolny 1 szt.		Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.		Energia [kcal]: 2377 Białko [g]: 79,9 Tłuszcz [g]: 75,1 w tym NKT [g]: 12,0	Węglowodany [g]: 389,4 w tym cukry [g]: 42,3 Sód [mg]: 1369 Błonnik [g]: 47,3
niedziela 07-06-2026		Weka 100 g /g <sup>1</sup> <sub>psst</sub> /, 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 <sup>1</sup> <sub>psst</sub> so, s, */		Chleb żytni 3 kromki /g <sup>1</sup> <sub>lytv</sub> g <sup>1</sup> <sub>psst</sub> /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/ Papryka ¼ szt.		Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.		Energia [kcal]: 1982 Białko [g]: 71,2 Tłuszcz [g]: 62,8 w tym NKT [g]: 10,5	Węglowodany [g]: 333,5 w tym cukry [g]: 36,2 Sód [mg]: 989 Błonnik [g]: 53,4
poniedziałek 08-06-2026		Weka 100 g /g <sup>1</sup> <sub>psst</sub> /, Hummus 1 szt. /se/, Sałata 50 g		Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, g <sup>1</sup> <sub>psst</sub> */, Groszek zasmażany z czosnkiem 150 g, Ziemniaki gotowane 180 g, Mix warzyw gotowanych 120 g		Chleb razowy 3 kromki /g <sup>1</sup> <sub>lytv</sub> g <sup>1</sup> <sub>psst</sub> /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/ Ogórek zielony 1 szt.		Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.		Energia [kcal]: 2391 Białko [g]: 82,4 Tłuszcz [g]: 68,9 w tym NKT [g]: 12,12	Węglowodany [g]: 402,6 w tym cukry [g]: 36,1 Sód [mg]: 918 Błonnik [g]: 46