

Jadłospis na 09.06-18.06.2026						
Dieta wegańska dla kobiet w ciąży C04						
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY						
	Białko [g]: 78,8	Tłuszcz [g]: 84,7 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 13,62	Węglowodany [g]: 374,5 w tym cukry [g]: 26,8	Sód [mg]: 1278	Blonnik [g]: 51,0	
Energia [kcal]: 2381,5	Białko [%E]: 13%	Tłuszcz [%E]: 32%	Węglowodany [%E]: 54% Cukry [%E]: 5%	WARTOŚCI ODŻYWCZE		
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE	
wtorek 09-06-2026	Chleb pszenny 3 kromki /g _{pszd} , g _{lyt} /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/, Pomidor 1 szt.	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s/, Risotto z ciecierzycą i warzywami 300 g	Chleb stoncznikowy 3 kromki /so, g _{lowy} , g _{lyt} , g _{lyczi} /, Pasta z fasoli 1 szt. /*/, Awokado ½ szt. Weka 60 g /g _{pszd} /, Ser żółty wegański 60 g /g _{pszd} /.	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 Blonnik [g]: 49,7	
środa 10-06-2026	Weka 100 g /g _{pszd} /, Pasta z marchewki z ciecierzycą 1 szt. /g _{pszd} */, 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 _{lyt} , g _{pszd} /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/, Ogórek małosolny 1 szt. Hummus 1 szt. /se/, Chleb razowy 2 kromki /g _{lyt} , g _{pszd} /.	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 Blonnik [g]: 48,7	
czwartek 11-06-2026	Weka 100 g /g _{pszd} /, Hummus 1 szt. /se/, Pomidor 1 szt.	Wegański rosół z makaronem 300 ml /g _{pszd} s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Wegańska fasolka po bretońsku 350 g /*/	Chleb żytni 3 kromki /g _{lyt} , g _{lyczi} /, Pasta z zielonego groszku 130 g Ogórek gruntowy 1 szt. Chleb żytni 2 kromki /g _{lyt} , g _{lyczi} /, Pasta z marchewki z ciecierzycą 1 szt. /g _{pszd} */,	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 Blonnik [g]: 52,3	
piątek 12-06-2026	Weka 100 g /g _{pszd} /, Tofucznicza 100 g /so/, Papryka ½ szt.	Botwinka 300 ml /s/, Ryż brązowy z jabłkami 350 g, Jogurt wegański 1 szt.	Chleb razowy 3 kromki /g _{lyt} , g _{pszd} /, Pasta z cukinii 1, Roszponka 10 Chleb razowy 2 kromki /g _{lyt} , g _{pszd} /, 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 Blonnik [g]: 51,7	
sobota 13-06-2026	Weka 100 g /g _{pszd} /, Pasta z marchewki z ciecierzycą 1 szt. /g _{pszd} */, Dżem 25 g /*/, Roszponka 10 g	Zupa jarzynowa z kalaflorem i groszkiem 300 ml /s/, Kasza jęczmienna 160 g z sosem pomidorowym z ciecierzycą 200 g /g _{lyczi} s,*/	Chleb razowy 3 kromki /g _{lyt} , g _{pszd} /, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek małosolny 1 szt. Chleb razowy 2 kromki /g _{lyt} , g _{pszd} /, Ser żółty wegański 60 g /g _{pszd} /.	Jabłko 1 szt.	Energia [kcal]: 2491 Węglowodany [g]: 405,1 Białko [g]: 83,4 w tym cukry [g]: 27,4 Tłuszcz [g]: 81 Sód [g]: 1644 w tym NKT [g]: 15,0 Blonnik [g]: 51,4	
niedziela 14-06-2026	Weka 100 g /g _{pszd} /, Pasta z fasoli 1 szt. /*/, Mix салат 10 g	Zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml /s/, Risotto z tofu i warzywami 400 g /g _{lyczi} so, */	Chleb żytni 3 kromki /g _{lyt} , g _{lyczi} /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/, Papryka ½ szt. Chleb żytni 2 kromki /g _{lyt} , g _{lyczi} /, 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 Blonnik [g]: 58,8	
poniedziałek 15-06-2026	Weka 100 g /g _{pszd} /, Hummus 1 szt. /se/, Sałata 50 g	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, g _{lyczi} */, Kotlet z soczewicy i kaszy jaglanej 1 szt., Ziemniaki gotowane 180 g, Mix warzyw gotowanych 120 g	Chleb razowy 3 kromki /g _{lyt} , g _{pszd} /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/, Ogórek gruntowy 1 szt. Weka 60 g /g _{pszd} /, Pasta z marchewki z ciecierzycą 1 szt. /g _{pszd} */,	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 Blonnik [g]: 46,9	
wtorek 16-06-2026	Chleb pszenny 3 kromki /g _{pszd} , g _{lyt} /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/, Pomidor 1 szt.	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s/, Risotto z ciecierzycą i warzywami 300 g	Chleb stoncznikowy 3 kromki /so, g _{lowy} , g _{lyt} , g _{lyczi} /, Pasta z fasoli 1 szt. /*/, Awokado ½ szt. Weka 60 g /g _{pszd} /, Ser żółty wegański 60 g /g _{pszd} /.	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 Blonnik [g]: 49,7	
środa 17-06-2026	Weka 100 g /g _{pszd} /, Pasta z marchewki z ciecierzycą 1 szt. /g _{pszd} */, 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 _{lyt} , g _{pszd} /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/, Ogórek małosolny 1 szt. Hummus 1 szt. /se/, Chleb razowy 2 kromki /g _{lyt} , g _{pszd} /.	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 Blonnik [g]: 48,7	
czwartek 18-06-2026	Weka 100 g /g _{pszd} /, Hummus 1 szt. /se/, Pomidor 1 szt.	Wegański rosół z makaronem 300 ml /g _{pszd} s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Wegańska fasolka po bretońsku 350 g /*/	Chleb żytni 3 kromki /g _{lyt} , g _{lyczi} /, Pasta z zielonego groszku 130 g Ogórek gruntowy 1 szt. Chleb żytni 2 kromki /g _{lyt} , g _{lyczi} /, Pasta z marchewki z ciecierzycą 1 szt. /g _{pszd} */,	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 Blonnik [g]: 52,3	