

Jadłospis na 29.06-29.06.2026											
Dieta wegańska dla kobiet w ciąży C04											
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY											
Energia [kcal]:	Białko [g]:		Tłuszcz [g]:		Węglowodany [g]:						
	81,3		83,7		381,9						
Energia [kcal]:	Białko [%E]:		Tłuszcz [%E]:		Węglowodany [%E]:						
	13%		31%		55%						
Data		Śniadanie		Obiad		Kolaça		Podw.		WARTOŚCI ODŻYWCZE	
poniedziałek 29-06-2026		Weka 100 g /g _{suw} /, Hummus 1 szt. /se/, Salata 50 g		Zupa gryskowa 300 ml /s, g _{suw} */, Wegańskie łazanki z soczewicą 400 g /g _{suw} */		Chleb razowy 5 kromek /g _{suw} g _{suw} /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. */*, Ogórek zielony 1 szt. Pasta z marchewki z ciecierzycą 1 szt. /g _{suw} */,		Nektarynka 1 szt.		Energia [kcal]: 2535 Węglowodany [g]: 413,8 Białko [g]: 89,2 w tym cukry [g]: 21 Tłuszcz [g]: 78,6 Sód [mg]: 1170 w tym NKT [g]: 9,99 Błonnik [g]: 50,3	
wtorek 30-06-2026		Chleb pszenny 3 kromki /g _{suw} g _{suw} /, 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 słonecznikowy 5 kromek /so, g _{low} g _{suw} g _{suw} /, Pasta z fasoli 1 szt. */*, Awokado ½ szt. Ser żółty wegański 60 g /g _{psz} /,		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 01-07-2026		Weka 100 g /g _{suw} /, Pasta z marchewki z ciecierzycą 1 szt. /g _{suw} */, 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, Ogórek małosolny 1 szt. Surówka z białej kapusty 120 g		Chleb razowy 5 kromek /g _{suw} g _{suw} /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. */*, Ogórek małosolny 1 szt. Hummus 1 szt. /se/,		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 02-07-2026		Weka 100 g /g _{suw} /, Hummus 1 szt. /se/, Pomidor 1 szt.		Wegański rosół z makaronem 300 ml /g _{suw} */, Ziemniaki gotowane 180 g, Wegańska fasolka po bretońsku 350 g */		Chleb żytni 5 kromek /g _{suw} g _{suw} /, Pasta z zielonego groszku 130 g Ogórek zielony 1 szt. Pasta z marchewki z ciecierzycą 1 szt. /g _{psz} */,		Brzoskwinia 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 03-07-2026		Weka 100 g /g _{suw} /, Tofucznica 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 5 kromek /g _{suw} g _{suw} /, Pasta z cukinii 1, Roszponka 10 g 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 04-07-2026		Weka 100 g /g _{suw} /, Pasta z marchewki z ciecierzycą 1 szt. /g _{suw} */, 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 _{suw} s,*/		Chleb razowy 5 kromek /g _{suw} g _{suw} /, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek kiszony 1 szt. Ser żółty wegański 60 g /g _{psz} /,		Nektarynka 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 05-07-2026		Weka 100 g /g _{suw} /, Pasta z fasoli 1 szt. */*, Mix salat 10 g		Zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml /s/, Kaszotto z tofu i warzywami 400 g /g _{suw} so, */		Chleb żytni 5 kromek /g _{suw} g _{suw} /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. */*, Papryka ½ szt. 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 06-07-2026		Weka 100 g /g _{suw} /, Hummus 1 szt. /se/, Salata 50 g		Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, g _{suw} */, Kotlet z soczewicy i kaszy jaglanej 1 szt., Ziemniaki gotowane 180 g, Mix warzyw gotowanych 120 g		Chleb razowy 5 kromek /g _{suw} g _{suw} /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. */*, Ogórek szklarniowy ½ szt. Pasta z marchewki z ciecierzycą 1 szt. /g _{psz} */,		Nektarynka 1 szt.		Energia [kcal]: 2495 Węglowodany [g]: 408,6 Białko [g]: 83,2 w tym cukry [g]: 21,8 Tłuszcz [g]: 79 Sód [mg]: 1189 w tym NKT [g]: 10,3 Błonnik [g]: 46,9	
wtorek 07-07-2026		Chleb pszenny 3 kromki /g _{suw} g _{suw} /, 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 słonecznikowy 5 kromek /so, g _{low} g _{suw} g _{suw} /, Pasta z fasoli 1 szt. */*, Awokado ½ szt. Ser żółty wegański 60 g /g _{psz} /,		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 08-07-2026		Weka 100 g /g _{suw} /, Pasta z marchewki z ciecierzycą 1 szt. /g _{suw} */, 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 5 kromek /g _{suw} g _{suw} /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. */*, Ogórek małosolny 1 szt. Hummus 1 szt. /se/,		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	