

Jadłospis na 19.06-28.06.2026											
Dieta wegańska dla kobiet w ciąży C04											
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODZYWCZA DLA DEKADY											
Energia [kcal]: 2392,006	Białko [g]: 80,0		Tłuszcz [g]: 84,0 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 13,58		Węglowodany [g]: 378,4 w tym cukry [g]: 30,5						
	Białko [%E]: 13%		Tłuszcz [%E]: 32%		Węglowodany [%E]: 55%						
Data		Śniadanie		Obiad		Kolejacja		Podw.		WARTOŚCI ODZYWCZE	
piątek 19-06-2026		Weka 100 g /g _{gluc} , Tofucznicza 100 g /so/, Papryka ½ szt.		Zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g _{gluc} z polewą truskawkową 200 g Jogurt wegański 1 szt.		Chleb razowy 5 kromki /g _{gluc} , g _{gluc} , Pasta z cukinii 1, Rozzponka 10 Pasta z fasoli 1 szt. /*/,		Banan 1 szt.		Energia [kcal]: 2348 Węglowodany [g]: 383,2 Białko [g]: 78,2 w tym cukry [g]: 54 Tłuszcz [g]: 75,48 Sód [mg]: 1111,0 w tym NKT [g]: 14,54 Błonnik [g]: 47,8	
sobota 20-06-2026		Weka 100 g /g _{gluc} , Pasta z marchewki z ciecierzycą 1 szt. /g _{gluc} */, Dżem 25 g */, Rozzponka 10 g		Zupa jarzynowa z kalaflorem i groszkiem 300 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 180 g z sosem pomidorowym z ciecierzycą 200 g /g _{gluc} s*/		Chleb razowy 3 kromki /g _{gluc} , g _{gluc} , Hummus 1 szt. /se/, Ogórek małosolny 1 szt. Chleb razowy 2 kromki /g _{gluc} , g _{gluc} , Ser żółty wegański 60 g /g _{gluc} ,		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 21-06-2026		Weka 100 g /g _{gluc} , Pasta z fasoli 1 szt. */, Mix салат 10 g		Botwinka 300 ml /s,*/, Kaszo z tofu i warzywami 400 g /g _{gluc} so, s,*/		Chleb żytni 3 kromki /g _{gluc} , g _{gluc} , Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. */, Papryka ½ szt. Chleb żytni 2 kromki /g _{gluc} , g _{gluc} , Hummus 1 szt. /se/,		Jabłko 1 szt.		Energia [kcal]: 2264 Węglowodany [g]: 336,7 Białko [g]: 80,9 w tym cukry [g]: 27,7 Tłuszcz [g]: 95,2 Sód [mg]: 1290 w tym NKT [g]: 12,87 Błonnik [g]: 56,2	
poniedziałek 22-06-2026		Weka 100 g /g _{gluc} , Hummus 1 szt. /se/, Salata 50 g		Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, g _{gluc} */, Kotlet z soczewicy i kaszy jaglanej 1 szt., Ziemniaki gotowane 180 g, Mix warzyw gotowanych 120 g		Chleb razowy 3 kromki /g _{gluc} , g _{gluc} , Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. */, Ogórek gruntowy 1 szt. Weka 60 g /g _{gluc} , Pasta z marchewki z ciecierzycą 1 szt. /g _{gluc} */, Ser żółty wegański 60 g /g _{gluc} ,		Jabłko 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 23-06-2026		Chleb pszenny 3 kromki /g _{gluc} , g _{gluc} , Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. */, Pomidor 1 szt.		Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s/, Risotto z ciecierzycą i warzywami 300 g		Pasta z fasoli 1 szt. */, Awokado ½ szt. Weka 60 g /g _{gluc} , Ser żółty wegański 60 g /g _{gluc} ,		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 24-06-2026		Weka 100 g /g _{gluc} , Pasta z marchewki z ciecierzycą 1 szt. /g _{gluc} */, 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 _{gluc} , g _{gluc} , Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. */, Ogórek małosolny 1 szt. Hummus 1 szt. /se/, Chleb razowy 2 kromki /g _{gluc} , g _{gluc} ,		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 25-06-2026		Weka 100 g /g _{gluc} , Hummus 1 szt. /se/, Pomidor 1 szt.		Wegański rosół z makaronem 300 ml /g _{gluc} */, Ziemniaki gotowane 180 g, Wegańska fasolka po bretońsku 350 g */		Chleb żytni 3 kromki /g _{gluc} , g _{gluc} , Pasta z zielonego groszku 130 g Ogórek gruntowy 1 szt. Chleb żytni 2 kromki /g _{gluc} , g _{gluc} , Pasta z marchewki z ciecierzycą 1 szt. /g _{gluc} */,		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 26-06-2026		Weka 100 g /g _{gluc} , Tofucznicza 100 g /so/, Papryka ½ szt.		Botwinka 300 ml /s/, Ryż brązowy z jabłkami 350 g, Jogurt wegański 1 szt.		Chleb razowy 5 kromki /g _{gluc} , g _{gluc} , Pasta z cukinii 1 szt. Rozzponka 10 Pasta z fasoli 1 szt. */,		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 27-06-2026		Weka 100 g /g _{gluc} , Pasta z marchewki z ciecierzycą 1 szt. /g _{gluc} */, Dżem 25 g */, Rozzponka 10 g		Zupa jarzynowa z kalaflorem i groszkiem 300 ml /s/, Kasza jęczmienna 160 g z sosem pomidorowym z ciecierzycą 200 g /g _{gluc} s,*/		Chleb razowy 3 kromki /g _{gluc} , g _{gluc} , Hummus 1 szt. /se/, Ogórek małosolny 1 szt. Chleb razowy 2 kromki /g _{gluc} , g _{gluc} , Ser żółty wegański 60 g /g _{gluc} ,		Jabłko 1 szt.		Energia [kcal]: 2491 Węglowodany [g]: 405,1 Białko [g]: 83,4 w tym cukry [g]: 27,4 Tłuszcz [g]: 81 Sód [mg]: 1644 w tym NKT [g]: 15,0 Błonnik [g]: 51,4	
niedziela 28-06-2026		Weka 100 g /g _{gluc} , 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 _{gluc} so, */		Chleb żytni 3 kromki /g _{gluc} , g _{gluc} , Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. */, Papryka ½ szt. Chleb żytni 2 kromki /g _{gluc} , g _{gluc} , 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	