

Jadłospis na 09.06-18.06.2026

Dieta wegańska dla dorosłych D04

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

Energia [kcal]:	Białko [g]:		Tłuszcz [g]:	Węglowodany [g]:	Sód [mg]:	Błonnik [g]:
	72,15	33,6	69,4	351,8		
Białko [g/1000 kcal]:		Tłuszcz [g/1000 kcal]:		Węglowodany [g/1000 kcal]:		
33,6		32,4		164,0		
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]:		w tym cukry [g]:		
		6,1		17,1		
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]:		w tym cukry [g/1000 kcal]:		
		6,1		17,1		
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE	
wtorek 09-06-2026	Weka 100 g /g <sub>pot</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 <sub>lowy</sub> g <sub>lyt</sub> g <sub>pot</sub> /, 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 10-06-2026	Weka 100 g /g <sub>pot</sub> /, Pasta warzywna z ciecierzycą 1 szt. /g <sub>pot</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 <sub>lyt</sub> g <sub>pot</sub> /, 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 11-06-2026	Weka 100 g /g <sub>pot</sub> /, Hummus 1 szt. /se/, Pomidor 1 szt.	Wegański rosół z makaronem 300 ml /g <sub>pot</sub> s /, Ziemniaki gotowane 180 g, Wegańska fasolka po bretońsku 350 g /s, */	Chleb żytni 3 kromki /g <sub>lyt</sub> g <sub>pot</sub> /, 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 12-06-2026	Weka 100 g /g <sub>pot</sub> /, Tofucznicza 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 <sub>lyt</sub> g <sub>pot</sub> /, 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 13-06-2026	Weka 100 g /g <sub>pot</sub> /, Pasta warzywna z ciecierzycą 1 szt. /g <sub>pot</sub> */, Dżem 25 g /*/, Roszponka 10 g	Zupa jarzynowa z kalafiosem 300 ml /s/, Kasza jęczmienna 160 g z sosem pomidorowym z ciecierzycą 200 g /g <sub>pot</sub> s,*/	Chleb razowy 3 kromki /g <sub>lyt</sub> g <sub>pot</sub> /, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek małosolny 1 szt.	Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2460 Węglowodany [g]: 403,8 Białko [g]: 83,8 w tym cukry [g]: 42,2 Tłuszcz [g]: 74,8 Sód [mg]: 1368 w tym NKT [g]: 11,9 Błonnik [g]: 44,9	
niedziela 14-06-2026	Weka 100 g /g <sub>pot</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 <sub>lyt</sub> g <sub>pot</sub> /, 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 15-06-2026	Weka 100 g /g <sub>pot</sub> /, Hummus 1 szt. /se/, Sałata 50 g	Zupa gryskowa 300 ml /s, g <sub>pot</sub> */, Wegańskie łazanki z soczewicą 400 g /g <sub>pot</sub> */	Chleb razowy 3 kromki /g <sub>lyt</sub> g <sub>pot</sub> /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/, Ogórek zielony 1 szt.	Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2341 Węglowodany [g]: 388,4 Białko [g]: 86,8 w tym cukry [g]: 21,3 Tłuszcz [g]: 68,8 Sód [mg]: 897 w tym NKT [g]: 11,65 Błonnik [g]: 48,8	
wtorek 16-06-2026	Weka 100 g /g <sub>pot</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 <sub>lowy</sub> g <sub>lyt</sub> g <sub>pot</sub> /, 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 17-06-2026	Weka 100 g /g <sub>pot</sub> /, Pasta warzywna z ciecierzycą 1 szt. /g <sub>pot</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 <sub>lyt</sub> g <sub>pot</sub> /, 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 18-06-2026	Weka 100 g /g <sub>pot</sub> /, Hummus 1 szt. /se/, Pomidor 1 szt.	Wegański rosół z makaronem 300 ml /g <sub>pot</sub> s /, Ziemniaki gotowane 180 g, Wegańska fasolka po bretońsku 350 g /s, */	Chleb żytni 3 kromki /g <sub>lyt</sub> g <sub>pot</sub> /, 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	