

Jadłospis na 29.06-08.07.2026

Dieta wegańska dla dorosłych D04

SREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

		Białko [g]: 74,26	Tłuszcz [g]: 69,38 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 12,98	Węglowodany [g]: 358,8 w tym cukry [g]: 36,8	Sód [mg]: 968,4	Błonnik [g]: 47,4
Energia [kcal]: 2179,3		Białko [g/1000 kcal]: 34,1	Tłuszcz [g/1000 kcal]: 31,8 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 6,0	Węglowodany [g/1000 kcal]: 164,7 16,9		
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE	
poniedziałek 29-06-2026	Weka 100 g /g <sub>pot</sub> /, Hummus 1 szt. /se /, Sałata 50 g	Zupa grysikowa 300 ml /s, g <sub>pot</sub> *, Wegańskie łazanki z soczewicą 400 g /g <sub>pot</sub> *	Chleb razowy 3 kromki /g <sub>pot</sub> , g <sub>pot</sub> /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*, Ogórek zielony 1 szt.	Nektarynka 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]: 48,7
wtorek 30-06-2026	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>pot</sub> , g <sub>pot</sub> , g <sub>pot</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 01-07-2026	Weka 100 g /g <sub>pot</sub> /, Pasta z marchewki z ciecierzycą 1 szt. /g <sub>pot</sub> *, Papryka ¼ 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 <sub>pot</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 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 02-07-2026	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>pot</sub> , g <sub>pot</sub> /, Pasta z zielonego groszku 130 g Ogórek zielony 1 szt.	Brzoskwinia 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 03-07-2026	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>pot</sub> , g <sub>pot</sub> /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*, Roszponka 10 g	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 04-07-2026	Weka 100 g /g <sub>pot</sub> /, Pasta z marchewki z ciecierzycą 1 szt. /g <sub>pot</sub> *, 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 <sub>pot</sub> s, *	Chleb razowy 3 kromki /g <sub>pot</sub> , g <sub>pot</sub> /, Hummus 1 szt. /se /, Ogórek małosolny 1 szt.	Nektarynka 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 05-07-2026	Weka 100 g /g <sub>pot</sub> /, Pasta z fasoli 1 szt. /*, Mix sałat 10 g	Zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml /s /, Kaszotto z tofu i warzywami 400 g /g <sub>pot</sub> , so, s, *	Chleb żytni 3 kromki /g <sub>pot</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 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 06-07-2026	Weka 100 g /g <sub>pot</sub> /, Hummus 1 szt. /se /, Sałata 50 g	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, g <sub>pot</sub> *, Groszek zasmażany z czosnkiem 150 g, Ziemniaki gotowane 180 g, Mix warzyw gotowanych 120 g	Chleb razowy 3 kromki /g <sub>pot</sub> , g <sub>pot</sub> /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*, Ogórek zielony 1 szt.	Nektarynka 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
wtorek 07-07-2026	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>pot</sub> , g <sub>pot</sub> , g <sub>pot</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 08-07-2026	Weka 100 g /g <sub>pot</sub> /, Pasta z marchewki z ciecierzycą 1 szt. /g <sub>pot</sub> *, Papryka ¼ 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 <sub>pot</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 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