

Jadłospis na 19.06-28.06.2026

Dieta wegańska dla dorosłych D04

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

Energia [kcal]:	Białko [g]:		Tłuszcz [g]:		Węglowodany [g]:		Sód [mg]:	Błonnik [g]:
	72,19		67,8		357,4			
	Białko [g/1000 kcal]:		Tłuszcz [g/1000 kcal]:		Węglowodany [g/1000 kcal]:			
	33,5		31,5		166,0			
			w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]:		w tym cukry [g]:			
			5,8		19,5			
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE			
piątek 19-06-2026	Weka 100 g /g _{pot} /, Tofucznicza 100 g /so /, Papryka ¼ szt.	Zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml /s /, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g _{pot} / z polewą truskawkową 200 g Jogurt wegański 1 szt.	Chleb żytni 3 kromki /g _{pot} g _{pot} /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /* /, Roszponka 10 g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]:	2051	Węglowodany [g]:	350,0
					Białko [g]:	73,1	w tym cukry [g]:	54,7
					Tłuszcz [g]:	56,5	Sód [mg]:	870,0
					w tym NKT [g]:	11,52	Błonnik [g]:	41,1
sobota 20-06-2026	Weka 100 g /g _{pot} /, Pasta warzywna z ciecierzycą 1 szt. /g _{pot} * /, Dżem 25 g /* /, Roszponka 10 g	Zupa jarzynowa z kalafiorem 300 ml /s /, Makaron pełnoziarnisty 180 g z sosem pomidorowym z ciecierzycą 200 g /g _{pot} s, * /	Chleb razowy 3 kromki /g _{pot} g _{pot} /, Hummus 1 szt. /se /, Ogórek małosolny 1 szt.	Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]:	2377	Węglowodany [g]:	389,4
					Białko [g]:	79,9	w tym cukry [g]:	42,3
					Tłuszcz [g]:	75,1	Sód [mg]:	1369
					w tym NKT [g]:	12,0	Błonnik [g]:	47,3
niedziela 21-06-2026	Weka 100 g /g _{pot} /, Pasta z fasoli 1 szt. /* /, Mix sałat 10 g	Botwinka 300 ml /s, * /, Kaszotto z tofu i warzywami 400 g /g _{pot} so, s, * /	Chleb żytni 3 kromki /g _{pot} g _{pot} /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /* /, Papryka ¼ szt.	Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]:	1888	Węglowodany [g]:	314,8
					Białko [g]:	60	w tym cukry [g]:	42,5
					Tłuszcz [g]:	64,8	Sód [mg]:	1016
					w tym NKT [g]:	11,07	Błonnik [g]:	50,7
poniedziałek 22-06-2026	Weka 100 g /g _{pot} /, Hummus 1 szt. /se /, Sałata 50 g	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, g _{pot} * /, Kotlet z soczewicy i kaszy jaglanej 1 szt., Ziemniaki gotowane 180 g, Mix warzyw gotowanych 120 g	Chleb razowy 3 kromki /g _{pot} g _{pot} /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /* /, Ogórek gruntowy 1 szt.	Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]:	2391	Węglowodany [g]:	402,6
					Białko [g]:	82,4	w tym cukry [g]:	36,1
					Tłuszcz [g]:	68,9	Sód [mg]:	918
					w tym NKT [g]:	12,12	Błonnik [g]:	46
wtorek 23-06-2026	Weka 100 g /g _{pot} /, 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 _{pot} g _{pot} g _{pot} /, 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 24-06-2026	Weka 100 g /g _{pot} /, Pasta warzywna z ciecierzycą 1 szt. /g _{pot} * /, 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 _{pot} g _{pot} /, 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 25-06-2026	Weka 100 g /g _{pot} /, Hummus 1 szt. /se /, Pomidor 1 szt.	Wegański rosół z makaronem 300 ml /g _{pot} s /, Ziemniaki gotowane 180 g, Wegańska fasolka po bretońsku 350 g /s, * /	Chleb żytni 3 kromki /g _{pot} g _{pot} /, 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 26-06-2026	Weka 100 g /g _{pot} /, 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 _{pot} g _{pot} /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /* /, Roszponka 10 g	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 27-06-2026	Weka 100 g /g _{pot} /, Pasta warzywna z ciecierzycą 1 szt. /g _{pot} * /, Dżem 25 g /* /, Roszponka 10 g	Zupa jarzynowa z kalafiorem 300 ml /s /, Kasza jęczmienna 160 g z sosem pomidorowym z ciecierzycą 200 g /g _{pot} s, * /	Chleb razowy 3 kromki /g _{pot} g _{pot} /, 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 28-06-2026	Weka 100 g /g _{pot} /, 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 _{pot} g _{pot} /, 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