Jadłospis na 09.07-18.07.2026

Dieta wegańska dla kobiet w ciąży C04

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

	Białko [g]: 79,3	Tłuszcz [g]: 83,3	Węglowodany [g]: 380,7	Sód [mg]: 1292	Błonnik [g]: 51,2
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 13,81	*w tym cukry [g]:* 29,9		
Energia [kcal]: 2396,8	Białko [%E]: 13%	Tłuszcz [%E]: 31%	Węglowodany [%E]: 55%		
			Cukry [%E] 5%		

Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE
czwartek 09-07-2026	Weka 100 g /gl_{psz}/, Hummus 1 szt. /se/, Pomidor 1 szt.	Wegański rosół z makaronem 300 ml /gl_{psz}, s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Wegańska fasolka po bretońsku 350 g /*/	Chleb żytni 3 kromki /$gl_{żyt}$, $gl_{ręcz}$/, Pasta z zielonego groszku 130 g Ogórek zielony 1 szt. Chleb żytni 2 kromki /$gl_{żyt}$, $gl_{ręcz}$/, Pasta z marchewki z ciecierzycą 1 szt. /gl_{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 10-07-2026	Weka 100 g /gl_{psz}/, Tofucznica 100 g /so/, Papryka ¼ szt.	Zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl_{psz}/ z polewą truskawkową 150 g Jogurt wegański 1 szt.	Chleb razowy 3 kromki /$gl_{żyt}$, gl_{psz}/, Pasta z cukinii 1, Roszponka 10 Chleb razowy 2 kromki /$gl_{żyt}$, gl_{psz}/, 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 11-07-2026	Weka 100 g /gl_{psz}/, Pasta z marchewki z ciecierzycą 1 szt. /gl_{psz}, */, Dżem 25 g /*/, Roszponka 10 g	Zupa jarzynowa z kalafiorem i groszkiem 300 ml /s/, Kasza jęczmienna 160 g z sosem pomidorowym z ciecierzycą 200 g /$gl_{ręcz}$, s,*/	Chleb razowy 3 kromki /$gl_{żyt}$, gl_{psz}/, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek małosolny 1 szt. Chleb razowy 2 kromki /$gl_{żyt}$, gl_{psz}/, Ser żółty wegański 60 g /gl_{psz}/,	Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]: 2491 Węglowodany [g]: 405,1 Białko [g] 83,4 *w tym cukry [g]: 27,4* Tłuszcz [g]: 81 Sód [g] 1644 *w tym NKT [g]: 15,0* Błonnik [g]: 51,4
niedziela 12-07-2026	Weka 100 g /gl_{psz}/, Pasta z fasoli 1 szt. /*/, Mix sałat 10 g	Zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml /s/, Risotto z tofu i warzywami 400 g /$gl_{ręcz}$, so, */	Chleb żytni 3 kromki /$gl_{żyt}$, $gl_{ręcz}$/, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/, Papryka ¼ szt. Chleb żytni 2 kromki /$gl_{żyt}$, $gl_{ręcz}$/, Hummus 1 szt. /se/,	Pomarańcza 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 13-07-2026	Weka 100 g /gl_{psz}/, Hummus 1 szt. /se/, Sałata 50 g	Zupa grysikowa 300 ml /s, gl_{psz}, */, Wegańskie łazanki z soczewicą 400 g /gl_{psz}, */	Chleb razowy 3 kromki /$gl_{żyt}$, gl_{psz}/, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/, Ogórek zielony 1 szt. Weka 60 g /gl_{psz}/, Pasta z marchewki z ciecierzycą 1 szt. /gl_{psz}, */,	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 14-07-2026	Chleb pszenny 3 kromki /gl_{psz}, $gl_{żyt}$/, 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 3 kromki /so, gl_{owes}, $gl_{żyt}$,$gl_{ręcz}$/, Pasta z fasoli 1 szt. /*/, Awokado ¼ szt. Weka 60 g /gl_{psz}/, Ser żółty wegański 60 g /gl_{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 15-07-2026	Weka 100 g /gl_{psz}/, Pasta z marchewki z ciecierzycą 1 szt. /gl_{psz}, */, 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 /$gl_{żyt}$, gl_{psz}/, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/, Ogórek małosolny 1 szt. Hummus 1 szt. /se/, Chleb razowy 2 kromki /$gl_{żyt}$, gl_{psz}/,	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 16-07-2026	Weka 100 g /gl_{psz}/, Hummus 1 szt. /se/, Pomidor 1 szt.	Wegański rosół z makaronem 300 ml /gl_{psz}, s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Wegańska fasolka po bretońsku 350 g /*/	Chleb żytni 3 kromki /$gl_{żyt}$, $gl_{ręcz}$/, Pasta z zielonego groszku 130 g Ogórek zielony 1 szt. Chleb żytni 2 kromki /$gl_{żyt}$, $gl_{ręcz}$/, Pasta z marchewki z ciecierzycą 1 szt. /gl_{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 17-07-2026	Weka 100 g /gl_{psz}/, Tofucznica 100 g /so/, Papryka ¼ szt.	Botwinka 300 ml /s/, Ryż brązowy z jabłkami 350 g, Jogurt wegański 1 szt.	Chleb razowy 3 kromki /$gl_{żyt}$, gl_{psz}/, Pasta z cukinii 1, Roszponka 10 Chleb razowy 2 kromki /$gl_{żyt}$, gl_{psz}/, 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 18-07-2026	Weka 100 g /gl_{psz}/, Pasta z marchewki z ciecierzycą 1 szt. /gl_{psz}, */, Dżem 25 g /*/, Roszponka 10 g	Zupa jarzynowa z kalafiorem i groszkiem 300 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 180 g z sosem pomidorowym z ciecierzycą 200 g /gl_{psz}, s,*/	Chleb razowy 3 kromki /$gl_{żyt}$, gl_{psz}/, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek małosolny 1 szt. Chleb razowy 2 kromki /$gl_{żyt}$, gl_{psz}/, Ser żółty wegański 60 g /gl_{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