

Jadłospis na 29.07 - 07.08.2026											
Dieta wegańska dla kobiet w ciąży C04											
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY											
Energia [kcal]: 2376,6	Data	Białko [g]:	78,3	Tłuszcz [g]:	84,8 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 13,55 <th>Węglowodany [g]:</th> <td>372,8 w tym cukry [g]: 30,1<th>Sód [mg]:</th><td>1266<th>Błonnik [g]:</th><td>50,6</td></td></td>	Węglowodany [g]:	372,8 w tym cukry [g]: 30,1 <th>Sód [mg]:</th> <td>1266<th>Błonnik [g]:</th><td>50,6</td></td>	Sód [mg]:	1266 <th>Błonnik [g]:</th> <td>50,6</td>	Błonnik [g]:	50,6
		Białko [%E]:	13% <th>Tłuszcz [%E]:</th> <td>32%<th>Węglowodany [%E]:</th><td>54%<th>Cukry [%E]:</th><td>5%<th colspan="2"></th></td></td></td>	Tłuszcz [%E]:	32% <th>Węglowodany [%E]:</th> <td>54%<th>Cukry [%E]:</th><td>5%<th colspan="2"></th></td></td>	Węglowodany [%E]:	54% <th>Cukry [%E]:</th> <td>5%<th colspan="2"></th></td>	Cukry [%E]:	5% <th colspan="2"></th>		
		Śniadanie		Obiad		Kolacja		Podw.		WARTOŚCI ODŻYWCZE	
środa 29-07-2026	Weka 100 g /g ₁₀₀ /, Pasta z marchewki z ciecierzycą 1 szt. /g ₁₀₀ */, Papryka ¼ szt.	Zupa ryżowa 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 5 kromek /so,g ₁₀₀ , g ₁₀₀ /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/, Ogórek małosolny 1 szt. Hummus 1 szt. /se,*/,	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 30-07-2026	Weka 100 g /g ₁₀₀ /, Hummus 1 szt. /se,*/, Pomidor 1 szt.	Wegański rosół z makaronem 300 ml /g ₁₀₀ s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Wegańska fasolka po bretońsku 350 g /s,*/	Chleb żytni 5 kromek /g ₁₀₀ , g ₁₀₀ /, Pasta z zielonego groszku 130 g Ogórek zielony 1 szt. /*/ Pasta z marchewki z ciecierzycą 1 szt. /g ₁₀₀ */,	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 31-07-2026	Weka 100 g /g ₁₀₀ /, Tofucznicza 100 g /so/, ser wegański 2 plastry Papryka ¼ szt.	Zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g ₁₀₀ / z polewą truskawkową 150 g Jogurt wegański 1 szt.	Chleb razowy 5 kromek /g ₁₀₀ , g ₁₀₀ /, Pasta z cukinii 1, Roszponka 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 01-08-2026	Weka 100 g /g ₁₀₀ /, Pasta z marchewki z ciecierzycą 1 szt. /g ₁₀₀ */, Dżem 25 g /*/, Roszponka 10 g	Zupa jarzynowa z kalaflorem 300 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 180 g z sosem pomidorowym z ciecierzycą 200 g /g ₁₀₀ s,*/	Chleb razowy 5 kromek /so,g ₁₀₀ , g ₁₀₀ /, Hummus 1 szt. /se,*/, Ogórek małosolny 1 szt. Ser wegański plastry 60 g	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						
niedziela 02-08-2026	Weka 100 g /g ₁₀₀ /, Pasta z fasoli 1 szt. /*/, Mix sałat 10 g	Botwinka 300 ml /s,*/, Kaszotto z tofu i warzywami 400 g /g ₁₀₀ so, s,*/	Chleb żytni 5 kromek /g ₁₀₀ , g ₁₀₀ /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/, Papryka ¼ szt. 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 03-08-2026	Weka 100 g /g ₁₀₀ /, Hummus 1 szt. /se,*/, Sałata lodowa 50 g	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, g ₁₀₀ */, Kotlet z soczewicy i kaszy jaglanej 1 szt. /*/ Ziemniaki gotowane 180 g, Mix warzyw gotowanych 120 g /*/	Chleb razowy 5 kromek /so,g ₁₀₀ , g ₁₀₀ /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/, Ogórek zielony 1 szt. Pasta z marchewki z ciecierzycą 1 szt. /g ₁₀₀ */,	Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]: 2495 Węglowodany [g]: 408,6 Białko [g]: 83,2 w tym cukry [g]: 21,8 Tłuszcz [g]: 78 Sód [mg]: 1189 w tym NKT [g]: 10,3 Błonnik [g]: 46,9						
wtorek 04-08-2026	Chleb pszenny 3 kromki /g ₁₀₀ , g ₁₀₀ /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/, Pomidor szt.	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s,*/, Risotto z ciecierzycą i warzywami 350 g /s, */	Chleb słonecznikowy 5 kromek /g ₁₀₀ , g ₁₀₀ , g ₁₀₀ /, Pasta z fasoli 1 szt. /*/, Awokado ¼ szt. Ser wegański plastry 60 g ,	Brzoskwinia 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 05-08-2026	Weka 100 g /g ₁₀₀ /, Pasta z marchewki z ciecierzycą 1 szt. /g ₁₀₀ */, Papryka ¼ szt.	Zupa ryżowa 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 5 kromek /so,g ₁₀₀ , g ₁₀₀ /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/, Ogórek małosolny 1 szt. Hummus 1 szt. /se,*/,	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 06-08-2026	Weka 100 g /g ₁₀₀ /, Hummus 1 szt. /se,*/, Pomidor 1 szt.	Wegański rosół z makaronem 300 ml /g ₁₀₀ s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Wegańska fasolka po bretońsku 350 g /s,*/	Chleb żytni 5 kromek /g ₁₀₀ , g ₁₀₀ /, Pasta z zielonego groszku 130 g /*/ Ogórek zielony 1 szt. Pasta z marchewki z ciecierzycą 1 szt. /g ₁₀₀ */,	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 07-08-2026	Weka 100 g /g ₁₀₀ /, Tofucznicza 100 g /so,*/, Papryka ¼ szt.	Barszcz ukraiński z fasolą 300 ml /s,*/, Ryż brązowy z jabłkami 350 g, Jogurt wegański 1 szt.	Chleb razowy 5 kromek /so,g ₁₀₀ , g ₁₀₀ /, Pasta z cukinii 1, Roszponka 10 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						

Do wszystkich posiłków herbata /*/. Do obiadu herbata owocowa.