

Jadłospis na 19.07-28.07.2026									
Dieta wegańska dla kobiet w ciąży C04									
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY									
Energia [kcal]: 2395,5	Data	Białko [g]: 79,2	Tłuszcz [g]: 85,6	Węglowodany [g]: 376,5	Sód [mg]: 1263	Błonnik [g]: 51,0			
			w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 13,79	w tym cukry [g]: 28,1					
		Tłuszcz [%E]: 32%	Węglowodany [%E]: 54%	Cukry [%E]: 5%					
		Białko [%E]: 13%					WARTOŚCI ODŻYWCZE		
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.				
niedziela 19-07-2026	Weka 100 g /g _{pot} /	Botwinka 300 ml /s/,	Chleb żytni 5 kromek /g _{pot} g _{pot} /	Pomarańcza 1 szt.	Energia [kcal]: 2264	Węglowodany [g]: 336,7			
	Pasta z fasoli 1 szt. /*/,	Risotto z tofu i warzywami 400 g /g _{pot} so, */	Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/,		Białko [g]: 80,9	w tym cukry [g]: 27,7			
	Mix sałat 10 g		Papryka ½ szt.		Tłuszcz [g]: 95,2	Sód [mg]: 1290			
poniedziałek 20-07-2026	Weka 100 g /g _{pot} /	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, g _{pot} */,	Chleb razowy 5 kromek /so, g _{pot} g _{pot} /	Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]: 2437	Węglowodany [g]: 363,9			
	Hummus 1 szt. /se/,	Groszek zasmażany z czosnkiem 120 g /*/	Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/,		Białko [g]: 64,7	w tym cukry [g]: 36,7			
	Salata 50 g	Ziemniaki gotowane 180 g,	Ogórek gruntowy 1 szt.		Tłuszcz [g]: 98	Sód [mg]: 1130			
wtorek 21-07-2026	Chleb pszenny 3 kromki /g _{pot} g _{pot} /	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s/,	Chleb słonecznikowy 5 kromek /so, g _{pot} g _{pot} g _{pot} /	Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]: 2479	Węglowodany [g]: 414,2			
	Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/,	Risotto z ciecierzycą i warzywami 300 g	Pasta z fasoli 1 szt. /*/,		Białko [g]: 86,5	w tym cukry [g]: 21,2			
	Pomidor 1 szt.		Awokado ½ szt.		Tłuszcz [g]: 73,3	Sód [mg]: 1227			
środa 22-07-2026	Weka 100 g /g _{pot} /	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml /s, */,	Chleb razowy 5 kromek /so, g _{pot} g _{pot} /	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2329	Węglowodany [g]: 331,9			
	Pasta z marchewki z ciecierzycą 1 szt. /g _{pot} */,	Tofu pieczone z suszonymi pomidorami i sezamem 200 g /so,se,*/,	Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/,		Białko [g]: 79,2	w tym cukry [g]: 29			
	Papryka ½ szt.	Ziemniaki gotowane 180 g	Ogórek małosolny 1 szt.		Tłuszcz [g]: 97	Sód [mg]: 1364			
czwartek 23-07-2026	Weka 100 g /g _{pot} /	Wegański rosół z makaronem 300 ml /g _{pot} s/,	Chleb żytni 5 kromek /g _{pot} g _{pot} /	Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]: 2272	Węglowodany [g]: 353,7			
	Hummus 1 szt. /se/,	Ziemniaki gotowane 180 g,	Pasta z zielonego groszku 130 g		Białko [g]: 67,9	w tym cukry [g]: 21,8			
	Pomidor 1 szt.	Wegańska fasolka po bretońsku 350 g /*/	Ogórek zielony 1 szt.		Tłuszcz [g]: 87,4	Sód [mg]: 1185			
piątek 24-07-2026	Weka 100 g /g _{pot} /	Botwinka 300 ml /s,*/,	Chleb razowy 5 kromek /so, g _{pot} g _{pot} /	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2356	Węglowodany [g]: 376,0			
	Tofucznicza 100 g /so/, ser wegański 2 plasty	Ryż brązowy z jabłkami 350 g,	Pasta z cukinii 1,		Białko [g]: 72,9	w tym cukry [g]: 53,6			
	Papryka ½ szt.	Jogurt wegański 1 szt.	Rozpzonka 10		Tłuszcz [g]: 83,9	Sód [mg]: 1151,0			
sobota 25-07-2026	Weka 100 g /g _{pot} /	Zupa jarzynowa z kalaflorem i groszkiem 300 ml /s/,	Chleb razowy 5 kromek /so, g _{pot} g _{pot} /	Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]: 2491	Węglowodany [g]: 405,1			
	Pasta z marchewki z ciecierzycą 1 szt. /g _{pot} */,	Kasza jęczmienna 160 g z sosem pomidorowym z ciecierzycą 200 g /g _{pot} s,*/	Hummus 1 szt. /se/,		Białko [g]: 83,4	w tym cukry [g]: 27,4			
	Dżem 25 g /*/,		Ogórek małosolny 1 szt.		Tłuszcz [g]: 81	Sód [g]: 1644			
niedziela 26-07-2026	Weka 100 g /g _{pot} /	Zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml /s/,	Chleb żytni 5 kromek /g _{pot} g _{pot} /	Pomarańcza 1 szt.	Energia [kcal]: 2313	Węglowodany [g]: 355,5			
	Pasta z fasoli 1 szt. /*/,	Risotto z tofu i warzywami 400 g /g _{pot} so, */	Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/,		Białko [g]: 80,9	w tym cukry [g]: 21,4			
	Mix sałat 10 g		Papryka ½ szt.		Tłuszcz [g]: 88,2	Sód [mg]: 1245			
poniedziałek 27-07-2026	Weka 100 g /g _{pot} /	Zupa grysikowa 300 ml /s, g _{pot} */,	Chleb razowy 5 kromek /so, g _{pot} g _{pot} /	Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]: 2535	Węglowodany [g]: 413,8			
	Hummus 1 szt. /se/,	Wegańskie fazanki z soczewicą 400 g /g _{pot} */	Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/,		Białko [g]: 89,2	w tym cukry [g]: 21			
	Salata 50 g		Ogórek zielony 1 szt.		Tłuszcz [g]: 78,6	Sód [mg]: 1170			
wtorek 28-07-2026	Chleb pszenny 3 kromki /g _{pot} g _{pot} /	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s/,	Chleb słonecznikowy 5 kromek /so, g _{pot} g _{pot} g _{pot} /	Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]: 2479	Węglowodany [g]: 414,2			
	Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/,	Risotto z ciecierzycą i warzywami 300 g	Pasta z fasoli 1 szt. /*/,		Białko [g]: 86,5	w tym cukry [g]: 21,2			
	Pomidor 1 szt.		Awokado ½ szt.		Tłuszcz [g]: 73,3	Sód [mg]: 1227			
			Ser żółty wegański 60 g /głpsz/,		w tym NKT [g]: 15,11	Błonnik [g]: 49,7			