

Jadłospis na 09.07-18.07.2026									
Dieta wegańska dla dorosłych D04									
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY									
Energia [kcal]: 2145,8	Białko [g]: 71,25		Tłuszcz [g]: 68,45 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 12,62		Węglowodany [g]: 354,4 w tym cukry [g]: 40,28		Sód [mg]: 920,9		Błonnik [g]: 46,2
	Białko [g/1000 kcal]: 33,2		Tłuszcz [g/1000 kcal]: 31,9 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 5,9		Węglowodany [g/1000 kcal]: 165,1 18,8				
	Data		Śniadanie		Obiad		Kolacja		Podw.
czwartek 09-07-2026	Weka 100 g /g ¹ _{psiz} /,		Wegański rosół z makaronem 300 ml /g ¹ _{psiz} s/,		Chleb żytni 3 kromki /g ¹ _{tyv} g ¹ _{rcz} /,		Brzoskwinia 1 szt.		Energia [kcal]: 1958 Węglowodany [g]: 317,5
	Hummus 1 szt. /se/,		Ziemniaki gotowane 180 g,		Pasta z zielonego groszku 130 g		Jogurt wegański 1 szt.		Białko [g]: 57,4 w tym cukry [g]: 33,9
	Pomidor 1 szt.		Wegańska fasolka po bretońsku 350 g /s, */		Ogórek zielony 1 szt.				Tłuszcz [g]: 69,4 Sód [mg]: 316
									w tym NKT [g]: 12,6 Błonnik [g]: 43,6
piątek 10-07-2026	Weka 100 g /g ¹ _{psiz} /,		Zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml /s/,		Chleb żytni 3 kromki /g ¹ _{tyv} g ¹ _{rcz} /,		Banan 1 szt.		Energia [kcal]: 2051 Węglowodany [g]: 350,0
	Tofucznicza 100 g /so/,		Makaron pełnoziarnisty 160 g /g ¹ _{psiz} / z polewą truskawkową 150 g		Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/,				Białko [g]: 73,1 w tym cukry [g]: 54,7
	Papryka ¼ szt.		Jogurt wegański 1 szt.		Roszponka 10				Tłuszcz [g]: 56,5 Sód [mg]: 870,0
									w tym NKT [g]: 11,52 Błonnik [g]: 41,1
sobota 11-07-2026	Weka 100 g /g ¹ _{psiz} /,		Zupa jarzynowa z kalaflorem 300 ml /s/,		Chleb razowy 3 kromki /g ¹ _{tyv} g ¹ _{psiz} /,		Nektarynka 1 szt.		Energia [kcal]: 2460 Węglowodany [g]: 403,8
	Pasta warzywna z ciecierzycą 1 szt. /g ¹ _{psiz} */,		Kasza jęczmienna 160 g z sosem pomidorowym z ciecierzycą 200 g /g ¹ _{rcz} s,*/		Hummus 1 szt. /se/,		Jogurt wegański 1 szt.		Białko [g]: 83,8 w tym cukry [g]: 42,2
	Dżem 25 g /*/,				Ogórek małosolny 1 szt.				Tłuszcz [g]: 74,8 Sód [mg]: 1368
	Roszponka 10 g								w tym NKT [g]: 11,9 Błonnik [g]: 44,9
niedziela 12-07-2026	Weka 100 g /g ¹ _{psiz} /,		Botwinka 300 ml /s, */		Chleb żytni 3 kromki /g ¹ _{tyv} g ¹ _{rcz} /,		Pomarańcza 1 szt.		Energia [kcal]: 1888 Węglowodany [g]: 314,8
	Pasta z fasoli 1 szt. /*/,		Risotto z tofu i warzywami 400 g /so, */		Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/,		Jogurt wegański 1 szt.		Białko [g]: 60 w tym cukry [g]: 42,5
	Mix sałat 10 g				Papryka ¼ szt.				Tłuszcz [g]: 64,8 Sód [mg]: 1016
									w tym NKT [g]: 11 Błonnik [g]: 50,7
poniedziałek 13-07-2026	Weka 100 g /g ¹ _{psiz} /,		Zupa grysikowa 300 ml /s, g ¹ _{psiz} */,		Chleb razowy 3 kromki /g ¹ _{tyv} g ¹ _{psiz} /,		Nektarynka 1 szt.		Energia [kcal]: 2341 Węglowodany [g]: 388,4
	Hummus 1 szt. /se/,		Wegańskie łazanki z soczewicą 400 g /g ¹ _{psiz} */		Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/,		Jogurt wegański 1 szt.		Białko [g]: 86,8 w tym cukry [g]: 21,3
	Sałata 50 g				Ogórek zielony 1 szt.				Tłuszcz [g]: 68,8 Sód [mg]: 897
									w tym NKT [g]: 11,65 Błonnik [g]: 48,8
wtorek 14-07-2026	Weka 100 g /g ¹ _{psiz} /,		Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s/,		Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g ¹ _{owv} g ¹ _{tyv} g ¹ _{rcz} /,		Pomarańcza 1 szt.		Energia [kcal]: 2333 Węglowodany [g]: 384
	Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/,		Risotto z ciecierzycą i warzywami 300 g /s, */		Pasta z fasoli 1 szt. /*/,		Jogurt wegański 1 szt.		Białko [g]: 82,7 w tym cukry [g]: 22,5
	Pomidor 1 szt.				Awokado ¼ szt.				Tłuszcz [g]: 72,7 Sód [mg]: 1008
									w tym NKT [g]: 17,5 Błonnik [g]: 50,2
środa 15-07-2026	Weka 100 g /g ¹ _{psiz} /,		Zupa ryżowa 300 ml /s, */,		Chleb razowy 3 kromki /g ¹ _{tyv} g ¹ _{psiz} /,		Banan 1 szt.		Energia [kcal]: 1986 Węglowodany [g]: 310,6
	Pasta warzywna z ciecierzycą 1 szt. /g ¹ _{psiz} */,		Tofu pieczone z suszonymi pomidorami i sezamem 200 g /so,se,*/,		Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/,		Jogurt wegański 1 szt.		Białko [g]: 68,1 w tym cukry [g]: 43,7
	Papryka ¼ szt.		Ziemniaki gotowane 180 g,		Ogórek małosolny 1 szt.				Tłuszcz [g]: 70,4 Sód [mg]: 1130
			Kalafior gotowany 120 g						w tym NKT [g]: 10,5 Błonnik [g]: 42,9
czwartek 16-07-2026	Weka 100 g /g ¹ _{psiz} /,		Wegański rosół z makaronem 300 ml /g ¹ _{psiz} s/,		Chleb żytni 3 kromki /g ¹ _{tyv} g ¹ _{rcz} /,		Brzoskwinia 1 szt.		Energia [kcal]: 1958 Węglowodany [g]: 317,5
	Hummus 1 szt. /se/,		Ziemniaki gotowane 180 g,		Pasta z zielonego groszku 130 g		Jogurt wegański 1 szt.		Białko [g]: 57,4 w tym cukry [g]: 33,9
	Pomidor 1 szt.		Wegańska fasolka po bretońsku 350 g /s, */		Ogórek zielony 1 szt.				Tłuszcz [g]: 69,4 Sód [mg]: 316
									w tym NKT [g]: 12,6 Błonnik [g]: 43,6
piątek 17-07-2026	Weka 100 g /g ¹ _{psiz} /,		Botwinka 300 ml /s, */		Chleb żytni 3 kromki /g ¹ _{tyv} g ¹ _{rcz} /,		Banan 1 szt.		Energia [kcal]: 2106 Węglowodany [g]: 367,7
	Tofucznicza 100 g /so/,		Ryż brązowy z jabłkami 350 g,		Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/,				Białko [g]: 63,3 w tym cukry [g]: 65,8
	Papryka ¼ szt.		Jogurt wegański 1 szt.		Roszponka 10				Tłuszcz [g]: 62,6 Sód [mg]: 919,0
									w tym NKT [g]: 14,96 Błonnik [g]: 48,5
sobota 18-07-2026	Weka 100 g /g ¹ _{psiz} /,		Zupa jarzynowa z kalaflorem 300 ml /s/,		Chleb razowy 3 kromki /g ¹ _{tyv} g ¹ _{psiz} /,		Nektarynka 1 szt.		Energia [kcal]: 2377 Węglowodany [g]: 389,4
	Pasta warzywna z ciecierzycą 1 szt. /g ¹ _{psiz} */,		Makaron pełnoziarnisty 180 g z sosem pomidorowym z ciecierzycą 200 g /g ¹ _{psiz} s,*/		Hummus 1 szt. /se/,		Jogurt wegański 1 szt.		Białko [g]: 79,9 w tym cukry [g]: 42,3
	Dżem 25 g /*/,				Ogórek małosolny 1 szt.				Tłuszcz [g]: 75,1 Sód [mg]: 1369
	Roszponka 10 g								w tym NKT [g]: 12,0 Błonnik [g]: 47,3