

Jadłospis na 29.07 - 07.08.2026											
Dieta wegańska dla dorosłych D04											
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY											
Energia [kcal]:	2112,8	Białko [g]:	70,36	Tłuszcz [g]:	68,88	Węglowodany [g]:	348,3	Sód [mg]:	896,5	Błonnik [g]:	46,0
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]:		12,49	w tym cukry [g]:		41,28				
		Białko [g/1000 kcal]:		33,3	Tłuszcz [g/1000 kcal]:		32,6	Węglowodany [g/1000 kcal]:		164,9	
Data		Śniadanie		Obiad		Kolacja		Podw.		WARTOŚCI ODŻYWCZE	
środa 29-07-2026	Weka 100 g /g ¹ _{psst} /, Pasta warzywna z ciecierzycą 1 szt. /g ¹ _{psst} */, 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 /so,g ¹ _{lyst} , g ¹ _{psst} /, 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 30-07-2026	Weka 100 g /g ¹ _{psst} /, Hummus 1 szt. /se,*/, Pomidor 1 szt.	Wegański rosół z makaronem 300 ml /g ¹ _{psst} s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Wegańska fasolka po bretońsku 350 g /s, */		Chleb żytni 3 kromki /g ¹ _{lyst} , g ¹ _{psst} /, Pasta z zielonego groszku 130 g /*/ Ogórek zielony 1 szt.		Brzoskwinia 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 31-07-2026	Weka 100 g /g ¹ _{psst} /, Tofucznicza 100 g /so/, ser wegański 2 plastry Papryka ¼ szt.	Zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g ¹ _{psst} / z polewą truskawkową 150 g Jogurt wegański 1 szt.		Chleb żytni 3 kromki /g ¹ _{lyst} , g ¹ _{psst} /, 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 01-08-2026	Weka 100 g /g ¹ _{psst} /, Pasta warzywna z ciecierzycą 1 szt. /g ¹ _{psst} */, Dżem 25 g /*/, Roszponka 10 g	Zupa jarzynowa z kalafiosem 300 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 180 g z sosem pomidorowym z ciecierzycą 200 g /g ¹ _{psst} s,*/		Chleb razowy 3 kromki /so,g ¹ _{lyst} , g ¹ _{psst} /, Hummus 1 szt. /se,*/, Ogórek małosolny 1 szt.		Nektarynka 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 02-08-2026	Weka 100 g /g ¹ _{psst} /, Pasta z fasoli 1 szt. /*/, Mix sałat 10 g	Botwinka 300 ml /s,*/, Kaszotto z tofu i warzywami 400 g /g ¹ _{psst} , so, s, */		Chleb żytni 3 kromki /g ¹ _{lyst} , g ¹ _{psst} /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/, Papryka ¼ szt.		Pomarańcza 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							
poniedziałek 03-08-2026	Weka 100 g /g ¹ _{psst} /, Hummus 1 szt. /se,*/, Sałata lodowa 50 g	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, g ¹ _{lyst} , g ¹ _{psst} */, Kotlet z soczewicy i kaszy jaglanej 1 szt. /*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Mix warzyw gotowanych 120 g /*/		Chleb razowy 3 kromki /so,g ¹ _{lyst} , g ¹ _{psst} /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/, Ogórek zielony 1 szt.		Nektarynka 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]:		12,2	Błonnik [g]:	46							
wtorek 04-08-2026	Weka 100 g /g ¹ _{psst} /, 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 ¹ _{owst} , g ¹ _{lyst} , g ¹ _{psst} /, Pasta z fasoli 1 szt. /*/, Awokado ¼ szt.		Brzoskwinia 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 05-08-2026	Weka 100 g /g ¹ _{psst} /, Pasta warzywna z ciecierzycą 1 szt. /g ¹ _{psst} */, 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 /so,g ¹ _{lyst} , g ¹ _{psst} /, 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 06-08-2026	Weka 100 g /g ¹ _{psst} /, Hummus 1 szt. /se,*/, Pomidor 1 szt.	Wegański rosół z makaronem 300 ml /g ¹ _{psst} s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Wegańska fasolka po bretońsku 350 g /s, */		Chleb żytni 3 kromki /g ¹ _{lyst} , g ¹ _{psst} /, Pasta z zielonego groszku 130 g /*/ Ogórek zielony 1 szt.		Brzoskwinia 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 07-08-2026	Weka 100 g /g ¹ _{psst} /, Tofucznicza 100 g /so,*/, Ser wegański 2 plastry Papryka ¼ szt.	Barszcz ukraiński z fasolą 300 ml /s,*/, Ryż brązowy z jabłkami 350 g, Jogurt wegański 1 szt.		Chleb żytni 3 kromki /g ¹ _{lyst} , g ¹ _{psst} /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/, Roszponka 10		Banan 1 szt.		Energia [kcal]:	2106	Węglowodany [g]:	367,7
								Białko [g]:	63,3	w tym cukry [g]:	65,8
								Tłuszcz [g]:	73,2	Sód [mg]:	919,0
w tym NKT [g]:		14,96	Błonnik [g]:	48,5							

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