

Jadłospis na 19.07-28.07.2026									
Dieta wegańska dla dorosłych D04									
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY									
Energia [kcal]: Data	2096,2	Białko [g]: 68,5	Tłuszcz [g]: 68,73 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 12,92	Węglowodany [g]: 346,7 w tym cukry [g]: 36,85	Sód [mg]: 962,9	Błonnik [g]: 46,2			
		Białko [g/1000 kcal]: 32,7	Tłuszcz [g/1000 kcal]: 32,8 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 6,2	Węglowodany [g/1000 kcal]: 165,4 17,6					
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE			
niedziela 19-07-2026		Weka 100 g /g ¹ _{psst} /, Pasta z fasoli 1 szt. / [*] /, Mix sałat 10 g	Botwinka 300 ml /s, [*] /, Risotto z tofu i warzywami 400 g /so, [*] /	Chleb żytni 3 kromki /g ¹ _{150g} g ¹ _{psst} /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. / [*] /, Papryka ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 1888	Węglowodany [g]: 60 w tym cukry [g]: 64,8	Sód [mg]: 60	314,8 42,5 1016
						w tym NKT [g]: 11,07	Błonnik [g]: 11,07		50,7
poniedziałek 20-07-2026		Weka 100 g /g ¹ _{psst} /, Hummus 1 szt. /se, [*] /, Sałata lodowa 50 g	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, g ¹ _{psst} [*] /, Groszek zasmażany z czosnkiem 150 g Ziemniaki gotowane 180 g, Mix warzyw gotowanych 120 g / [*] /	Chleb razowy 3 kromki /so,g ¹ _{150g} g ¹ _{psst} /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. / [*] /, Ogórek zielony 1 szt.	Nektarynka 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 1892	Węglowodany [g]: 53,5 w tym cukry [g]: 60	Sód [mg]: 60	319,9 37,5 929
						w tym NKT [g]: 11,34	Błonnik [g]: 11,34		37,7
wtorek 21-07-2026		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 _{ows} , g ¹ _{150g} g ¹ _{psst} /, Pasta z fasoli 1 szt. / [*] /, Awokado ¼ szt.	Brzoskwinia 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2333	Węglowodany [g]: 82,7 w tym cukry [g]: 72,7	Sód [mg]: 72,7	384 22,5 1008
						w tym NKT [g]: 17,5	Błonnik [g]: 17,5		50,2
środa 22-07-2026		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 _{150g} 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]: 68,1 w tym cukry [g]: 70,4	Sód [mg]: 70,4	310,6 43,7 1130
						w tym NKT [g]: 10,5	Błonnik [g]: 10,5		42,9
czwartek 23-07-2026		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 _{150g} 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]: 57,4 w tym cukry [g]: 69,4	Sód [mg]: 69,4	317,5 33,9 316
						w tym NKT [g]: 12,6	Błonnik [g]: 12,6		43,6
piątek 24-07-2026		Weka 100 g /g ¹ _{psst} /, Tofucznica 100 g /so, [*] /, Ser wegański 2 plastry Papryka ¼ szt.	Botwinka 300 ml /s, [*] / Ryż brązowy z jabłkami 350 g, Jogurt wegański 1 szt.	Chleb żytni 3 kromki /g ¹ _{150g} g ¹ _{psst} /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. / [*] /, Roszponka 10	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2106	Węglowodany [g]: 63,3 w tym cukry [g]: 73,2	Sód [mg]: 73,2	367,7 65,8 919,0
						w tym NKT [g]: 14,96	Błonnik [g]: 14,96		48,5
sobota 25-07-2026		Weka 100 g /g ¹ _{psst} /, Pasta warzywna z ciecierzycą 1 szt. /g ¹ _{psst} [*] /, Dżem 25 g / [*] /, Roszponka 10 g	Zupa jarzynowa z kalafiozem 300 ml /s, [*] /, Kasza jęczmienna 160 g z sosem pomidorowym z ciecierzycą 200 g /g ¹ _{psst} s, [*] /	Chleb razowy 3 kromki /so,g ¹ _{150g} g ¹ _{psst} /, Hummus 1 szt. /se, [*] /, Ogórek małosolny 1 szt.	Nektarynka 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2460	Węglowodany [g]: 83,8 w tym cukry [g]: 74,8	Sód [mg]: 74,8	403,8 42,2 1368
						w tym NKT [g]: 11,9	Błonnik [g]: 11,9		44,9
niedziela 26-07-2026		Weka 100 g /g ¹ _{psst} /, Pasta z fasoli 1 szt. / [*] /, Mix sałat 10 g	Zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml /s, [*] /, Risotto z tofu i warzywami 400 g /so, [*] /	Chleb żytni 3 kromki /g ¹ _{150g} 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]: 71,2 w tym cukry [g]: 62,8	Sód [mg]: 62,8	333,5 36,2 989
						w tym NKT [g]: 10,5	Błonnik [g]: 10,5		53,4
poniedziałek 27-07-2026		Weka 100 g /g ¹ _{psst} /, Hummus 1 szt. /se, [*] /, Sałata lodowa 50 g	Zupa grysikowa 300 ml /s, g ¹ _{psst} [*] /, Wegańskie łazanki z soczewicą 400 g /g ¹ _{psst} [*] /	Chleb razowy 3 kromki /so,g ¹ _{150g} g ¹ _{psst} /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. / [*] /, Ogórek zielony 1 szt.	Nektarynka 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2024	Węglowodany [g]: 62,3 w tym cukry [g]: 66,5	Sód [mg]: 66,5	330,9 21,7 946
						w tym NKT [g]: 11,31	Błonnik [g]: 11,31		40
wtorek 28-07-2026		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 _{ows} , g ¹ _{150g} g ¹ _{psst} /, Pasta z fasoli 1 szt. / [*] /, Awokado ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2333	Węglowodany [g]: 82,7 w tym cukry [g]: 72,7	Sód [mg]: 72,7	384 22,5 1008
						w tym NKT [g]: 17,5	Błonnik [g]: 17,5		50,2