

Jadłospis na 18.08-27.08.2026										
Dieta wegańska dla kobiet w ciąży C04										
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY										
		Białko [g]: 76,4		Tłuszcz [g]: 88,8 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 14,04 Tłuszcz [%E]: 34%		Węglowodany [g]: 362,3 w tym cukry [g]: 29,0 Węglowodany [%E]: 53% Cukry [%E]: 5%		Sód [mg]: 1279 Błonnik [g]: 51,1		
Energia [kcal]: 2354,2	Data	Białko [%E]: 13%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE			
wtorek 18-08-2026	Weka 100 g /g ₁₀₀ /, Pasta z fasoli 1 szt. /*/, Mix салат 10 g		Botwinka 300 ml /s/, Risotto z tofu i warzywami 400 g /g ₁₀₀ so, */	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]:	2264	Węglowodany [g]:	336,7
							Białko [g]:	80,9	w tym cukry [g]:	27,7
							Tłuszcz [g]:	95,2	Sód [mg]:	1290
środa 19-08-2026	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
czwartek 20-08-2026	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
piątek 21-08-2026	Weka 100 g /g ₁₀₀ /, 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 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
sobota 22-08-2026	Weka 100 g /g ₁₀₀ /, Pasta z marchewki z ciecierzycą 1 szt. /g ₁₀₀ *//, Dżem 25 g /*/, Roszponka 10 g		Zupa jarzynowa z kalaflorem i groszkiem 300 ml /s/, Kasza jęczmienna 160 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 żółty wegański 60 g /g ₁₀₀ s/,	Nektarynka 1 szt.		Energia [kcal]:	2491	Węglowodany [g]:	405,1
							Białko [g]:	83,4	w tym cukry [g]:	27,4
							Tłuszcz [g]:	81	Sód [g]	1644
niedziela 23-08-2026	Weka 100 g /g ₁₀₀ /, Pasta z fasoli 1 szt. /*/, Mix салат 10 g		Zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml /s/, Risotto z tofu i warzywami 400 g /g ₁₀₀ so, */	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
poniedziałek 24-08-2026	Weka 100 g /g ₁₀₀ /, Hummus 1 szt. /se/, Sałata 50 g		Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, g ₁₀₀ *//, Groszek zasmażany z czosnkiem 120 g /*/ 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. /*/, Papryka ¼ szt. Ogórek gruntowy 1 szt. Pasta z marchewki z ciecierzycą 1 szt. /g ₁₀₀ *//,	Nektarynka 1 szt.		Energia [kcal]:	2437	Węglowodany [g]:	363,9
							Białko [g]:	64,7	w tym cukry [g]:	36,7
							Tłuszcz [g]:	98	Sód [mg]:	1130
wtorek 25-08-2026	Chleb pszenny 3 kromki /g ₁₀₀ , g ₁₀₀ /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/, Pomidor 1 szt.		Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s/, Risotto z ciecierzycą i warzywami 300 g	Chleb słonecznikowy 5 kromek /so, g ₁₀₀ , g ₁₀₀ , g ₁₀₀ /, Pasta z fasoli 1 szt. /*/, Awokado ¼ szt. Ser żółty wegański 60 g /g ₁₀₀ s/,	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
środa 26-08-2026	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
czwartek 27-08-2026	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
Do wszystkich posiłków herbata /*/. Do obiadu herbata owocowa.										