

Jadłospis na 28.08-06.09.2026									
Dieta wegańska dla kobiet w ciąży C04									
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY									
		Białko [g]: 81,1		Tłuszcz [g]: 85,9 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 16,44 Tłuszcz [%E]: 32%		Węglowodany [g]: 389,0 w tym cukry [g]: 36,2 Węglowodany [%E]: 55% Cukry [%E]: 6%		Sód [mg]: 1328 Błonnik [g]: 52,8	
Energia [kcal]: 2453,7	Data	Białko [%E]: 13%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE		
piątek 28-08-2026	Weka 100 g /g ₁₀₀ /, Tofucznicza 100 g /so/, ser wegański 2 plastery Papryka ¼ szt.		Barszcz ukraiński 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 29-08-2026	Weka 100 g /g ₁₀₀ /, Pasta z marchewki z ciecierzycą 1 szt. /g ₁₀₀ */, Dżem 25 g */*, Roszponka 10 g		Zupa jarzynowa z kalaflorem 300 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 180 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 wegański plastery 60 g		Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]: 2573	Węglowodany [g]: 419,5	
							Białko [g]: 87,3 w tym cukry [g]: 27,4	Tłuszcz [g]: 80,7	Sód [mg]: 1642
niedziela 30-08-2026	Weka 100 g /g ₁₀₀ /, Pasta z fasoli 1 szt. */*, Mix sałat 10 g		Zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml /s,*/, Kaszotto z tofu i warzywami 400 g /g ₁₀₀ so, s,*/	Chleb żytni 5 kromek/g ₁₀₀ , g ₁₀₀ /, Pasta z cukiinii 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 31-08-2026	Weka 100 g /g ₁₀₀ /, Hummus 1 szt. /se,*/, Sałata lodowa 50 g		Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, g ₁₀₀ */, Kotlet z soczewicy i kaszy jaglanej 1 szt., */ Ziemniaki gotowane 180 g, Mix warzyw gotowanych 120 g */	Chleb razowy 5 kromek /so,g ₁₀₀ , g ₁₀₀ /, Pasta z cukiinii z soczewicą 1 szt. */*, Ogórek zielony 1 szt. Pasta z marchewki z ciecierzycą 1 szt. /g ₁₀₀ */,		Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]: 2495	Węglowodany [g]: 408,6	
							Białko [g]: 83,2 w tym cukry [g]: 21,8	Tłuszcz [g]: 78	Sód [mg]: 1189
wtorek 01-09-2026	Napój mlekozastępczy 200 ml z płatkami kukurydzianymi 30 g */ Weka 100 g /g ₁₀₀ /, Pasta z cukiinii z soczewicą 1 szt. */*, Ser wegański 2 plastery Pomidor ½ szt.		Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s/, Risotto z ciecierzycą i warzywami 300 g /s,*/	Chleb słonecznikowy 5 kromek /so, g ₁₀₀ , g ₁₀₀ , g ₁₀₀ /, Pasta z fasoli 1 szt. */*, Awokado ½ szt. Ser żółty wegański 2 plastery		Pomarańcza 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2729	Węglowodany [g]: 444,6	
							Białko [g]: 77,7 w tym cukry [g]: 29,9	Tłuszcz [g]: 94,1	Sód [mg]: 1528
środa 02-09-2026	Napój mlekozastępczy 200 ml z płatkami kukurydzianymi 30 g */ Weka 100 g /g ₁₀₀ /, Pasta z marchewki z ciecierzycą 1 szt. /g ₁₀₀ */, Papryka ¼ szt.		Zupa pomidorowa z ryżem 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 3 kromki /g ₁₀₀ , g ₁₀₀ /, Pasta z cukiinii z soczewicą 1 szt. */*, Ogórek kiszony 1 szt. Hummus 1 szt. /se/, Chleb razowy 2 kromki /g ₁₀₀ , g ₁₀₀ /,		Banan 1 szt. Jogurt wegański 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 03-09-2026	Napój mlekozastępczy 200 ml z płatkami kukurydzianymi 30 g */ Weka 100 g /g ₁₀₀ /, Hummus 1 szt. /se/, Pomidor ½ szt.		Wegański rosół z makaronem 300 ml /g ₁₀₀ s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Wegańska fasolka po bretońsku 350 g */	Chleb żytni 3 kromki /g ₁₀₀ , g ₁₀₀ /, Pasta z zielonego groszku 130 g Ogórek szklarniowy ½ szt. Chleb żytni 2 kromki /g ₁₀₀ , g ₁₀₀ /, Pasta z marchewki z ciecierzycą 1 szt. /g ₁₀₀ */,		Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 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 04-09-2026	Chleb żytni 3 kromki / g ₁₀₀ , g ₁₀₀ /, masło roślinne 15 g Tofucznicza 100 g /so,*/ , ser wegański 2 plastery Papryka ¼ szt.		Barszcz ukraiński 300 ml /s,*/, Ryż brązowy z tofu i warzywami 350 g /so,*/	Chleb żytni 5 kromek /g ₁₀₀ , g ₁₀₀ /, Pasta z cukiinii 1 szt. */*, Pasta z fasoli 1 szt. */* Roszponka 10		Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2571	Węglowodany [g]: 404,2	
							Białko [g]: 91,5 w tym cukry [g]: 61,9	Tłuszcz [g]: 95,5	Sód [mg]: 1394,0
sobota 05-09-2026	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi, Pasta warzywna z ciecierzycą 1 szt. /g ₁₀₀ */, Dżem 25 g */*, Weka 100 g /g ₁₀₀ /, Roszponka 10 g		Zupa jarzynowa z kalaflorem 300 ml /s,*/, Kasza jęczmienna 160 g z sosem pomidorowym z ciecierzycą 200 g /g ₁₀₀ s,*/	Chleb razowy 3 kromki /so,g ₁₀₀ , g ₁₀₀ /, Hummus 1 szt. /se,*/, Ogórek małosolny 1 szt.		Nektarynka 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2442	Węglowodany [g]: 402,7	
							Białko [g]: 87,6 w tym cukry [g]: 52,2	Tłuszcz [g]: 72,2	Sód [mg]: 1579
niedziela 06-09-2026	Weka 100 g /g ₁₀₀ /, Hummus 1 szt. /se,*/, Mix sałat 10 g Ser wegański kremowy 150 g		Zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml /s,*/, Kaszotto z tofu i warzywami 400 g /g ₁₀₀ so, s,*/	Chleb żytni 3 kromki /g ₁₀₀ , g ₁₀₀ /, Pasta z cukiinii z soczewicą 1 szt. */*, Papryka ¼ szt.		Pomarańcza 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2457	Węglowodany [g]: 393,7	
							Białko [g]: 82,6 w tym cukry [g]: 42,6	Tłuszcz [g]: 82,4	Sód [mg]: 998
Do wszystkich posiłków herbata */*. Do obiadu herbata owocowa.									