

Jadłospis na 08.08 - 17.08.2026											
Dieta wegańska dla kobiet w ciąży C04											
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY											
Energia [kcal]: 2404,1	Białko [g]: 80,8		Tłuszcz [g]: 83,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 13,02		Węglowodany [g]: 381,4 w tym cukry [g]: 26,6		Sód [mg]: 1332,6	Błonnik [g]: 52,0			
	Białko [%E]: 13%		Tłuszcz [%E]: 31%		Węglowodany [%E]: 55% Cukry [%E]: 4%						
	Data		Śniadanie		Obiad					Kolacja	
sobota 08-08-2026	Weka 100 g /g _{1psz} /, Pasta z marchewki z ciecieryczą 1 szt. /g _{1psz} */, Dżem 25 g */, Rozszponka 10 g		Zupa jarzynowa z kalaflorem i groszkiem 300 ml /s/, Kasza jęczmienna 160 g z sosem pomidorowym z ciecieryczą 200 g /g _{1psz} s, */		Chleb razowy 5 kromek /so, g _{1ytr} g _{1psz} /, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek małosolny 1 szt. Ser żółty wegański 60 g /g _{1psz} /,		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 w tym NKT [g]: 15,0 Błonnik [g]: 51,4		
	niedziela 09-08-2026		Weka 100 g /g _{1psz} /, Pasta z fasoli 1 szt. */, Mix sałat 10 g		Botwinka 300 ml /s, */, Risotto z tofu i warzywami 400 g /g _{1ytr} so, */		Chleb żytni 5 kromek /g _{1ytr} g _{1psz} /, Pasta z kukinii 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 w tym NKT [g]: 11,95 Błonnik [g]: 58,8
poniedziałek 10-08-2026	Weka 100 g /g _{1psz} /, Hummus 1 szt. /se/, Sałata 50 g		Zupa gryskowa 300 ml /s, g _{1psz} */, Wegański bigos z soczewicą 400 g *// Ziemniaki gotowane 180 g,		Chleb razowy 3 kromki /g _{1ytr} g _{1psz} /, Pasta z kukinii z soczewicą 1 szt. *// Ogórek zielony 1 szt. Weka 60 g /g _{1psz} /, Pasta z marchewki z ciecieryczą 1 szt. /g _{1psz} */,		Nektarynka 1 szt.		Energia [kcal]: 2420 Węglowodany [g]: 393,8 Białko [g]: 85,5 w tym cukry [g]: 21,1 Tłuszcz [g]: 77,6 Sód [mg]: 1434 w tym NKT [g]: 9,84 Błonnik [g]: 52,4		
	wtorek 11-08-2026		Chleb pszenny 3 kromki /g _{1psz} g _{1ytr} /, Pasta z kukinii z soczewicą 1 szt. *// Pomidor 1 szt.		Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s/, Risotto z ciecieryczą i warzywami 300 g		Chleb słonecznikowy 5 kromek /so, g _{1ytr} g _{1psz} g _{1ytr} /, Pasta z fasoli 1 szt. *// Awokado ¼ szt. Ser żółty wegański 60 g /g _{1psz} /,		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 w tym NKT [g]: 15,11 Błonnik [g]: 49,7
środa 12-08-2026	Weka 100 g /g _{1psz} /, Pasta z marchewki z ciecieryczą 1 szt. /g _{1psz} */, 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 _{1ytr} g _{1psz} /, Pasta z kukinii 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 w tym NKT [g]: 12,12 Błonnik [g]: 48,7		
	czwartek 13-08-2026		Weka 100 g /g _{1psz} /, Hummus 1 szt. /se, */, Pomidor 1 szt.		Wegański rosół z makaronem 300 ml /g _{1psz} s, *// Ziemniaki gotowane 180 g, Wegańska fasolka po bretońsku 350 g /s, */		Chleb żytni 5 kromek /g _{1ytr} g _{1psz} /, Pasta z zielonego groszku 130 g Ogórek zielony 1 szt. *// Pasta z marchewki z ciecieryczą 1 szt. /g _{1psz} */,		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 w tym NKT [g]: 15,46 Błonnik [g]: 52,3
piątek 14-08-2026	Weka 100 g /g _{1psz} /, Tofucznicza 100 g /so, */, 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 _{1ytr} g _{1psz} /, Pasta z kukinii 1, Rozszponka 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 w tym NKT [g]: 13,53 Błonnik [g]: 51,7		
	sobota 15-08-2026		Weka 100 g /g _{1psz} /, Pasta z marchewki z ciecieryczą 1 szt. /g _{1psz} */, Dżem 25 g */, Rozszponka 10 g		Zupa jarzynowa z kalaflorem 300 ml / s, *// Makaron pełnoziarnisty 180 g z sosem pomidorowym z ciecieryczą 200 g /g _{1psz} s, */		Chleb razowy 5 kromek /so, g _{1ytr} g _{1psz} /, Hummus 1 szt. /se, */, Ogórek małosolny 1 szt. Ser wegański plastry 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 w tym NKT [g]: 14,9 Błonnik [g]: 49
niedziela 16-08-2026	Weka 100 g /g _{1psz} /, 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 _{1ytr} so, */		Chleb żytni 5 kromek /g _{1ytr} g _{1psz} /, Pasta z kukinii 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 w tym NKT [g]: 11,95 Błonnik [g]: 58,8		
	poniedziałek 17-08-2026		Weka 100 g /g _{1psz} /, Hummus 1 szt. /se, */, Sałata lodowa 50 g		Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, g _{1ytr} *// Kotlet z soczewicy i kaszy jaglanej 1 szt., *// Ziemniaki gotowane 180 g, Mix warzyw gotowanych 120 g */		Chleb razowy 5 kromek /so, g _{1ytr} g _{1psz} /, Pasta z kukinii z soczewicą 1 szt. *// Ogórek zielony 1 szt. Pasta z marchewki z ciecieryczą 1 szt. /g _{1psz} */,		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 w tym NKT [g]: 10,3 Błonnik [g]: 46,9
Do wszystkich posiłków herbata *//. Do obiadu herbata owocowa.											