

Jadłospis na 28.08-06.09.2026										
Dieta wegańska dla dorosłych D04										
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY										
				Tłuszcz [g]: 73,62 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 15,39		Węglowodany [g]: 377,4 w tym cukry [g]: 45,04		Sód [mg]: 1203	Błonnik [g]: 50,9	
Energia [kcal]: 2283,7		Białko [g/1000 kcal]: 34,2		Tłuszcz [g/1000 kcal]: 32,2 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 6,7		Węglowodany [g/1000 kcal]: 165,2				
Data		Śniadanie		Obiad		Kolacja		Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE	
piątek 28-08-2026		Weka 100 g /g _{protein} /, 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 _{protein} , g _{protein} /, 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
sobota 29-08-2026		Weka 100 g /g _{protein} /, Pasta warzywna z ciecierzycą 1 szt. /g _{protein} *//, Dżem 25 g /*/, Roszponka 10 g		Zupa jarzynowa z kalafiozem 300 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 180 g z sosem pomidorowym z ciecierzycą 200 g /g _{protein} s,*/		Chleb razowy 3 kromki /so,g _{protein} , g _{protein} /, 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 30-08-2026		Weka 100 g /g _{protein} /, 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 _{protein} , so, s, */		Chleb żytni 3 kromki /g _{protein} , g _{protein} /, 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 31-08-2026		Weka 100 g /g _{protein} /, Hummus 1 szt. /se,*/, Sałata lodowa 50 g		Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, g _{protein} *//, Kotlet z soczewicy i kaszy jaglanej 1 szt., /*/ Ziemniaki gotowane 180 g, Mix warzyw gotowanych 120 g /*/		Chleb razowy 3 kromki /so,g _{protein} , g _{protein} /, 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 01-09-2026		Napój mlekozastępczy 200 ml z płatkami kukurydzianymi 30 g /*/ Weka 100 g /g _{protein} /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/, Ser wegański 2 plastry Pomidor ½ szt.		Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s/, Risotto z ciecierzycą i warzywami 300 g /s,*/		Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g _{protein} , g _{protein} , g _{protein} /, Pasta z fasoli 1 szt. /*/, Awokado ¼ szt.		Pomarańcza 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2448	Węglowodany [g]: 402,7
									Białko [g]: 74,3	w tym cukry [g]: 29,2
									Tłuszcz [g]: 81,9	Sód [mg]: 1333
									w tym NKT [g]: 23,5	Błonnik [g]: 52,7
środa 02-09-2026		Napój mlekozastępczy 200 ml z płatkami kukurydzianymi 30 g /*/ Weka 100 g /g _{protein} /, Hummus 1 szt. /se/, 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 /g _{protein} , g _{protein} /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/, Ogórek kiszony 1 szt.		Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2315	Węglowodany [g]: 357,6
									Białko [g]: 81,2	w tym cukry [g]: 46,7
									Tłuszcz [g]: 82,9	Sód [mg]: 1508
									w tym NKT [g]: 14,4	Błonnik [g]: 49,1
czwartek 03-09-2026		Napój mlekozastępczy 200 ml z płatkami kukurydzianymi 30 g /*/ Weka 100 g /g _{protein} /, Tofu wędzone 100 g /so,*/, Pomidor 1 szt.		Wegański rosół z makaronem 300 ml /g _{protein} s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Wegańska fasolka po bretońsku 350 g /s, */		Chleb żytni 3 kromki /g _{protein} , g _{protein} /, Pasta z zielonego groszku 130 g Ogórek szklarniowy ¼ szt.		Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2140	Węglowodany [g]: 367,4
									Białko [g]: 75,4	w tym cukry [g]: 39,1
									Tłuszcz [g]: 63,8	Sód [mg]: 1305
									w tym NKT [g]: 13,7	Błonnik [g]: 54,7
piątek 04-09-2026		Chleb żytni 3 kromki / g _{protein} , g _{protein} /, masło roślinne 15 g Tofucznicza 100 g /so,*/, Ser wegański 2 plastry Papryka ¼ szt.		Barszcz ukraiński 300 ml /s,*/, Ryż brązowy z tofu i warzywami 350 g /so,*/		Chleb żytni 3 kromki /g _{protein} , g _{protein} /, Pasta z cukinii 1 szt. /*/, Roszponka 10		Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2179	Węglowodany [g]: 356,2
									Białko [g]: 82,2	w tym cukry [g]: 60,2
									Tłuszcz [g]: 73	Sód [mg]: 1112,0
									w tym NKT [g]: 13,3	Błonnik [g]: 61
sobota 05-09-2026		Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi, Pasta warzywna z ciecierzycą 1 szt. /g _{protein} *//, Dżem 25 g /*/, Weka 100 g /g _{protein} /, Roszponka 10 g		Zupa jarzynowa z kalafiozem 300 ml /s,*/, Kasza jęczmienna 160 g z sosem pomidorowym z ciecierzycą 200 g /g _{protein} s,*/		Chleb razowy 3 kromki /so,g _{protein} , g _{protein} /, 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
									w tym NKT [g]: 13,4	Błonnik [g]: 45,9
niedziela 06-09-2026		Weka 100 g /g _{protein} /, Hummus 1 szt. /se,*/, Mix sałat 10 g Ser wegański kremowy 150 g		Zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml /s,*/, Risotto z tofu i warzywami 400 g /so, */		Chleb żytni 3 kromki /g _{protein} , g _{protein} /, Pasta z cukinii 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
									w tym NKT [g]: 25,9	Błonnik [g]: 50,6
Do wszystkich posiłków herbata /*/. Do obiadu herbata owocowa.										