Jadłospis na 08.08 - 17.08.2026

Dieta wegańska dla dorosłych DO4

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

	Białko [g]: 74,31	Tłuszcz [g]: 69,79 *w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]:* 12,42	Węglowodany [g]: 361,1 *w tym cukry [g]:* 38,03		Sód [mg]: 1016,7	Błonnik [g]: 48,1
Energia [kcal]: 2180,1	Białko [g/1000 kcal]: 34,1	Tłuszcz [g/1000 kcal]: 32,0 *w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]:* 5,7	Węglowodany [g/1000 kcal]: 165,6 ` 17,4			

Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE
sobota 08-08-2026	Weka 100 g /gl_{psz}/, Pasta warzywna z ciecierzycą 1 szt. /gl_{psz}, */, Dżem 25 g /*/, Roszponka 10 g	Zupa jarzynowa z kalafiorem 300 ml /s,*/, Kasza jęczmienna 160 g z sosem pomidorowym z ciecierzycą 200 g /$gl_{jęcz}$, s,*/	Chleb razowy 3 kromki /so,$gl_{żyt}$, gl_{psz}/, Hummus 1 szt. /se,*/, Ogórek małosolny 1 szt.	Nektarynka 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2460 Węglowodany [g]: 403,8 Białko [g]: 83,8 *w tym cukry [g]: 42,2* Tłuszcz [g]: 74,8 Sód [mg]: 1368 *w tym NKT [g]: 11,9* Błonnik [g]: 44,9
niedziela 09-08-2026	Weka 100 g /gl_{psz}/, 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 /$gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$/, 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 10-08-2026	Weka 100 g /gl_{psz}/, Hummus 1 szt. /se/, Sałata 50 g	Zupa grysikowa 300 ml /s, gl_{psz}, */, Wegański bigos z soczewicą 400 g /*/ Ziemniaki gotowane 180 g,	Chleb razowy 3 kromki /$gl_{żyt}$, gl_{psz}/, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/, Ogórek zielony szt.	Nektarynka 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2226 Węglowodany [g]: 368,4 Białko [g]: 83,1 *w tym cukry [g]: 21,4* Tłuszcz [g]: 67,8 Sód [mg]: 1161 *w tym NKT [g]: 11,5* Błonnik [g]: 50,9
wtorek 11-08-2026	Weka 100 g /gl_{psz}/, 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, gl_{owsz}, $gl_{żyt}$,$gl_{jęcz}$/, Pasta z fasoli 1 szt. /*/, Awokado ¼ szt.	Brzoskiwnia 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2333 Węglowodany [g]: 384 Białko [g]: 82,7 *w tym cukry [g]: 22,5* Tłuszcz [g]: 72,7 Sód [mg]: 1008 *w tym NKT [g]: 17,5* Błonnik [g]: 50,2
środa 12-08-2026	Weka 100 g /gl_{psz}/, Pasta warzywna z ciecierzycą 1 szt. /gl_{psz}, */, 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,$gl_{żyt}$, gl_{psz}/, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/, Ogórek małosolny 1 szt.	Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 1986 Węglowodany [g]: 310,6 Białko [g]: 68,1 *w tym cukry [g]: 43,7* Tłuszcz [g]: 70,4 Sód [mg]: 1130 *w tym NKT [g]: 10,5* Błonnik [g]: 42,9
czwartek 13-08-2026	Weka 100 g /gl_{psz}/, Hummus 1 szt. /se,*/, Pomidor 1 szt.	Wegański rosół z makaronem 300 ml /gl_{psz}, s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Wegańska fasolka po bretońsku 350 g /s, */	Chleb żytni 3 kromki /$gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$/, Pasta z zielonego groszku 130 g /*/ Ogórek zielony 1 szt.	Brzoskiwnia 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 1958 Węglowodany [g]: 317,5 Białko [g]: 57,4 *w tym cukry [g]: 33,9* Tłuszcz [g]: 69,4 Sód [mg]: 316 *w tym NKT [g]: 12,6* Błonnik [g]: 43,6
piątek 14-08-2026	Weka 100 g /gl_{psz}/, Tofucznica 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 /$gl_{żyt}$,, $gl_{jęcz}$ /, 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 15-08-2026	Weka 100 g /gl_{psz}/, Pasta warzywna z ciecierzycą 1 szt. /gl_{psz}, */, Dżem 25 g /*/, Roszponka 10 g	Zupa jarzynowa z kalafiorem 300 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 180 g z sosem pomidorowym z ciecierzycą 200 g /gl_{psz}, s,*/	Chleb razowy 3 kromki /so,$gl_{żyt}$, gl_{psz}/, 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 16-08-2026	Weka 100 g /gl_{psz}/, Pasta z fasoli 1 szt. /*/, Mix sałat 10 g	Zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml /s,*/, Kaszotto z tofu i warzywami 400 g /$gl_{jęcz}$, so, */	Chleb żytni 3 kromki /$gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$/, 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 17-08-2026	Weka 100 g /gl_{psz}/, Hummus 1 szt. /se,*/, Sałata lodowa 50 g	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, $gl_{jęcz}$, */, Groszek zasmażany z czosnkiem 150 /m,*/ Ziemniaki tłuczone 180 g, Mix warzyw gotowanych 120 g /*/	Chleb razowy 3 kromki /so,$gl_{żyt}$, gl_{psz}/, 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

Do wszystkich posiłków herbata /*/. Do obiadu herbata owocowa.

`