

Jadłospis na 18.08-27.08.2026

Dieta wegańska dla dorosłych D04

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

		Białko [g]: 69,09		Tłuszcz [g]: 70,1 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 12,97		Węglowodany [g]: 343,4 w tym cukry [g]: 36,58		Sód [mg]: 938		Błonnik [g]: 46,0	
Energia [kcal]: 2098,6		Białko [g/1000 kcal]: 32,9		Tłuszcz [g/1000 kcal]: 33,4 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 6,2		Węglowodany [g/1000 kcal]: 163,7 17,4					
Data		Śniadanie		Obiad		Kolacja		Podw.		WARTOŚCI ODŻYWCZE	
wtorek 18-08-2026	Weka 100 g /g ^{l_{psiz}} /, 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, g ^{l_{owst}} , g ^{l_{yst}} ,g ^{l_{rcz}} /, Pasta z fasoli 1 szt. / ^{*/} /, Awokado ¼ szt.		Brzoskiewnia 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		
	Weka 100 g /g ^{l_{psiz}} /, Pasta warzywna z ciecierzycą 1 szt. /g ^{l_{psiz}} , ^{*/} /, 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,g ^{l_{yst}} , g ^{l_{psiz}} /, 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 20-08-2026	Weka 100 g /g ^{l_{psiz}} /, Hummus 1 szt. /se, ^{*/} /, Pomidor 1 szt.		Wegański rosół z makaronem 300 ml /g ^{l_{psiz}} , s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Wegańska fasolka po bretońsku 350 g /s, ^{*/}		Chleb żytni 3 kromki /g ^{l_{yst}} , g ^{l_{rcz}} /, Pasta z zielonego groszku 130 g Ogórek zielony 1 szt.		Brzoskiewnia 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		
	Weka 100 g /g ^{l_{psiz}} /, Tofucznicza 100 g /so, ^{*/} /, Ser wegański 2 plastry Papryka ¼ szt.		Botwinka 300 ml /s, ^{*/} / Ryż brązowy z jabłkami 350 g, Jogurt wegański 1 szt.		Chleb żytni 3 kromki /g ^{l_{yst}} , g ^{l_{rcz}} /, 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 22-08-2026	Weka 100 g /g ^{l_{psiz}} /, Pasta warzywna z ciecierzycą 1 szt. /g ^{l_{psiz}} , ^{*/} /, Dżem 25 g / ^{*/} /, Roszponka 10 g		Zupa jarzynowa z kalafiem 300 ml /s, ^{*/} /, Kasza jęczmienna 160 g z sosem pomidorowym z ciecierzycą 200 g /g ^{l_{rcz}} , s, ^{*/}		Chleb razowy 3 kromki /so,g ^{l_{yst}} , g ^{l_{psiz}} /, 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		
	Weka 100 g /g ^{l_{psiz}} /, Pasta z fasoli 1 szt. / ^{*/} /, Mix salat 10 g		Zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml /s, ^{*/} /, Risotto z tofu i warzywami 400 g /so, ^{*/}		Chleb żytni 3 kromki /g ^{l_{yst}} , g ^{l_{rcz}} /, 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 24-08-2026	Weka 100 g /g ^{l_{psiz}} /, Hummus 1 szt. /se/, Sałata 50 g		Zupa grysiowa 300 ml /s, g ^{l_{psiz}} , ^{*/} /, Wegański bigos z soczewicą 400 g / ^{*/} / Ziemniaki gotowane 180 g,		Chleb razowy 3 kromki /g ^{l_{yst}} , g ^{l_{psiz}} /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. / ^{*/} /, Ogórek szklarniowy ¼ szt.		Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.		Energia [kcal]: 1884 Węglowodany [g]: 305,2 Białko [g]: 56,2 w tym cukry [g]: 21,4 Tłuszcz [g]: 65,2 Sód [mg]: 1196 w tym NKT [g]: 11,13 Błonnik [g]: 39,7		
	Weka 100 g /g ^{l_{psiz}} /, 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, g ^{l_{owst}} , g ^{l_{yst}} ,g ^{l_{rcz}} /, Pasta z fasoli 1 szt. / ^{*/} /, Awokado ¼ szt.		Brzoskiewnia 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 26-08-2026	Weka 100 g /g ^{l_{psiz}} /, Pasta warzywna z ciecierzycą 1 szt. /g ^{l_{psiz}} , ^{*/} /, 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,g ^{l_{yst}} , g ^{l_{psiz}} /, 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		
	Weka 100 g /g ^{l_{psiz}} /, Hummus 1 szt. /se, ^{*/} /, Pomidor 1 szt.		Wegański rosół z makaronem 300 ml /g ^{l_{psiz}} , s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Wegańska fasolka po bretońsku 350 g /s, ^{*/}		Chleb żytni 3 kromki /g ^{l_{yst}} , g ^{l_{rcz}} /, Pasta z zielonego groszku 130 g Ogórek zielony 1 szt.		Brzoskiewnia 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		

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