

Jadłospis na 27.09-06.10.2026										
Dieta wegańska dla kobiet w ciąży C04										
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY										
Energia [kcal]:	2632	Białko [g]:		Tłuszcz [g]:		Węglowodany [g]:		Sód [mg]:	Błonnik [g]:	
		80,9		96,4		411,3				
				w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]:		w tym cukry [g]:				
		Białko [%E]:		Tłuszcz [%E]:		Węglowodany [%E]:				
		12%		33%		54%				
						Cukry [%E]:				
						6%				
Data		Śniadanie, II śniadanie			Obiad		Kolacja		Podw.	
									WARTOŚCI ODŻYWCZE	
niedziela 27-09-2026	Weka 100 g /g _{pot} /, Masło roślinne 15 g Hummus 1 szt. /se,*/, Serek wegański kremowy 1/2 szt. /*/ Mix sałat 10 g	Zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml /s,*/, Kaszotto z tofu i warzywami 400 g /g _{pot} so, */			Chleb żytni 5 kromek /g _{pot} g _{pot} /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/, Ser wegański 2 plasty /*/ Papryka ¼ szt.		Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.		Energia [kcal]:	2605 Węglowodany [g]:
									421	
									Białko [g]:	84,6 w tym cukry [g]:
									42,1	
poniedziałek 28-09-2026	Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/ Weka 100 g /g _{pot} /, Masło roślinne 15 g Hummus 1 szt. /se,*/ Sałata lodowa 50 g	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, g _{pot} */, Groszek zielony zasmażany 150 g /*/ Ziemniaki gotowane 180 g, Mix warzyw gotowanych 120 g /*/			Chleb razowy 5 kromek /so, g _{pot} g _{pot} /, Pasta z cukinii 1 szt. /*/, Pasta z fasoli 1 szt. /*/ Ogórek 100 g		Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.		Energia [kcal]:	2602 Węglowodany [g]:
									400,2	
									Białko [g]:	68,6 w tym cukry [g]:
									39,5	
wtorek 29-09-2026	Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/ Weka 100 g /g _{pot} /, Pasta z cukinii 1 szt. /*/, Ser wegański 2 plasty /*/ Pomidor 1 szt.	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s,*/, Risotto z ciecierzycą i warzywami 300 g /s,*/			Chleb słonecznikowy 5 kromek /so, g _{pot} g _{pot} g _{pot} /, Pasta z fasoli 1 szt. /*/, Ser wegański 2 plasty /*/ Awokado ¼ szt.		Pomarańcza 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.		Energia [kcal]:	2729 Węglowodany [g]:
									444,6	
									Białko [g]:	77,7 w tym cukry [g]:
									29,9	
środa 30-09-2026	Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/ Weka 100 g /g _{pot} /, Hummus 1 szt. /se,*/ Papryka ¼ szt.	Zupa ryżowa /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 _{pot} g _{pot} /, Pasta z cukinii 1 szt. /*/, Ogórek kiszony 1 szt. Hummus 1 szt. /se,*/,		Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.		Energia [kcal]:	2676 Węglowodany [g]:
									393,9	
									Białko [g]:	87,6 w tym cukry [g]:
									48,1	
czwartek 01-10-2026	Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/ Weka 100 g /g _{pot} /, Masło roślinne 15 g Tofu 100 g /so,*/, Pomidor 1 szt.	Wegański rosół z makaronem 300 ml /g _{pot} s*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Wegańska fasolka po bretońsku 350 g /*/			Chleb żytni 5 kromek /g _{pot} g _{pot} /, Pasta z zielonego groszku 130 g /*/, Pasta z fasoli 1 szt. /*/ Ogórek 100 g		Pomarańcza 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.		Energia [kcal]:	2551 Węglowodany [g]:
									412,9	
									Białko [g]:	86,5 w tym cukry [g]:
									40,2	
piątek 02-10-2026	Chleb żytni 3 kromki / g _{pot} g _{pot} /, Tofucznicza 100 g /so,*/, ser wegański 2 plasty /*/ Papryka ¼ szt.	Barszcz ukraiński 300 ml /s,*/, Ryż brązowy z tofu i warzywami 350 g /so,*/			Chleb żytni 5 kromek /g _{pot} g _{pot} g _{pot} /, Pasta z cukinii 1 szt. /*/, Pasta z fasolii 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	
sobota 03-10-2026	Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/ Weka 100 g /g _{pot} /, Pasta z cukini 1 szt. /*/ Masło roślinne 15 g, Dżem 1 szt. /*/, Pomidor 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalaflorem 300 ml /s,*/, Kasza jęczmienna 160 g z sosem pomidorowym z ciecierzycą 200 g /g _{pot} s,*/			Chleb razowy 5 kromek /so,g _{pot} g _{pot} /, Hummus 1 szt. /se,*/, Ser wegański 2 plasty /*/ Ogórek kiszony 1 szt.		Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.		Energia [kcal]:	2614 Węglowodany [g]:
									402,6	
									Białko [g]:	86 w tym cukry [g]:
									47,5	
niedziela 04-10-2026	Weka 100 g /g _{pot} /, Masło roślinne 15 g Hummus 1 szt. /se,*/, Serek wegański kremowy 1/2 szt. /*/ Mix sałat 10 g	Zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml /s,*/, Risotto z tofu i warzywami 400 g /so,*/			Chleb żytni 5 kromek /g _{pot} g _{pot} /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/, Ser wegański 2 plasty /*/ Papryka ¼ szt.		Pomarańcza 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.		Energia [kcal]:	2605 Węglowodany [g]:
									421	
									Białko [g]:	84,6 w tym cukry [g]:
									42,1	
poniedziałek 05-10-2026	Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/ Weka 100 g /g _{pot} /, Masło roślinne 15 g Hummus 1 szt. /se,*/ Sałata lodowa 50 g	Zupa grysikowa 300 ml /s, g _{pot} */, Wegański bigos z tofu 400 g /so,*/ Ziemniaki gotowane 180 g			Chleb razowy 5 kromek /so, g _{pot} g _{pot} /, Pasta z cukinii 1 szt. /*/, Pasta z fasoli 1 szt. /*/ Ogórek 100 g		Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.		Energia [kcal]:	2638 Węglowodany [g]:
									368,1	
									Białko [g]:	64,5 w tym cukry [g]:
									22,4	
wtorek 06-10-2026	Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/ Weka 100 g /g _{pot} /, Pasta z cukinii 1 szt. /*/, Ser wegański 2 plasty /*/ Pomidor 1 szt.	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s,*/, Risotto z ciecierzycą i warzywami 300 g /s,*/			Chleb słonecznikowy 5 kromek /so, g _{pot} g _{pot} g _{pot} /, Pasta z fasoli 1 szt. /*/, Ser wegański 2 plasty /*/ Awokado ¼ szt.		Pomarańcza 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.		Energia [kcal]:	2729 Węglowodany [g]:
									444,6	
									Białko [g]:	77,7 w tym cukry [g]:
									29,9	
Do wszystkich posiłków herbata 250 ml /*/. Do obiadu herbata owocowa.										