

Jadłospis na 07.09-16.09.2026									
Dieta wegańska dla kobiet w ciąży C04									
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY									
		Białko [g]: 81,6		Tłuszcz [g]: 95,8 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 20,65 Tłuszcz [%E]: 33%		Węglowodany [g]: 406,1 w tym cukry [g]: 41,6 Węglowodany [%E]: 54% Cukry [%E]: 6%		Sód [mg]: 1552	Blonnik [g]: 53,6
Energia [kcal]: 2608,9	Data	Śniadanie, II śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE			
poniedziałek 07-09-2026	Napój mleko-zastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/	Zupa grysikowa 300 ml /s, g _{1pac} /*/,	Chleb razowy 5 kromek /so, g _{1pac} , g _{1pac} /,	Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]: 2638	Węglowodany [g]: 368,1			
	Weka 100 g /g _{1pac} /,	Wegański bigos z tofu 400 g /so, /*/	Pasta z cukiinii 1 szt. /*/, Pasta z fasoli 1 szt. /*/	Jogurt wegański 1 szt.	Białko [g]: 64,5	w tym cukry [g]: 22,4			
	Masło roślinne 15 g	Ziemniaki gotowane 180 g	Ogórek zielony 1 szt.		Tłuszcz [g]: 120,4	Sód [mg]: 1739			
	Hummus 1 szt. /se, /*/				w tym NKT [g]: 20,5	Blonnik [g]: 45,6			
	Salata lodowa 50 g								
wtorek 08-09-2026	Napój mleko-zastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s, /*/,	Chleb słonecznikowy 5 kromek /so, g _{1pac} , g _{1pac} , g _{1pac} /,	Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]: 2729	Węglowodany [g]: 444,6			
	Weka 100 g /g _{1pac} /,	Risotto z ciecierzycą i warzywami 300 g /s, /*/	Pasta z fasoli 1 szt. /*/, Ser wegański 2 plastry /*/	Jogurt wegański 1 szt.	Białko [g]: 77,7	w tym cukry [g]: 29,9			
	Pasta z cukiinii 1 szt. /*/, Ser wegański 2 plastry /*/		Awokado ¼ szt.		Tłuszcz [g]: 94,1	Sód [mg]: 1528			
	Pomidor 1 szt.				w tym NKT [g]: 30,3	Blonnik [g]: 55,3			
środa 09-09-2026	Napój mleko-zastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/	Zupa ryżowa /s, /*/	Chleb razowy 5 kromek /so, g _{1pac} , g _{1pac} /,	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2676	Węglowodany [g]: 393,9			
	Weka 100 g /g _{1pac} /, Hummus 1 szt. /se, /*/	Tofu pieczone z suszonymi pomidorami i sezamem 200 g /so, se, /*/,	Pasta z cukiinii 1 szt. /*/,	Jogurt wegański 1 szt.	Białko [g]: 87,6	w tym cukry [g]: 48,1			
	Papryka ¼ szt.	Ziemniaki gotowane 180 g,	Ogórek małosolny 1 szt.		Tłuszcz [g]: 105	Sód [mg]: 1772			
		Surówka z białej kapusty 120 g /*/	Hummus 1 szt. /se, /*/,		w tym NKT [g]: 17,6	Blonnik [g]: 51			
czwartek 10-09-2026	Napój mleko-zastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/	Wegański rosół z makaronem 300 ml /g _{1pac} , s/,	Chleb żytni 5 kromek /g _{1pac} , g _{1pac} /,	Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]: 2551	Węglowodany [g]: 412,9			
	Weka 100 g /g _{1pac} /, Tofu 100 g /so, /*/	Ziemniaki gotowane 180 g,	Pasta z zielonego groszku 130 g /*/, Pasta z fasoli 1 szt. /*/	Jogurt wegański 1 szt.	Białko [g]: 86,5	w tym cukry [g]: 40,2			
	Pomidor 1 szt.	Wegańska fasolka po bretońsku 350 g /*/	Ogórek zielony 1 szt.		Tłuszcz [g]: 86,7	Sód [mg]: 1522			
					w tym NKT [g]: 16,4	Blonnik [g]: 60,2			
piątek 11-09-2026	Chleb żytni 3 kromki / g _{1pac} , g _{1pac} /, masło roślinne 15 g	Barszcz ukraiński 300 ml /s, /*/,	Chleb żytni 5 kromek /g _{1pac} , g _{1pac} /,	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2571	Węglowodany [g]: 404,2			
	Tofucznicza 100 g /so, /*/, ser wegański 2 plastry /*/	Ryż brązowy z tofu i warzywami 350 g /so, /*/	Pasta z cukiinii 1 szt. /*/, Pasta z fasoli 1 szt. /*/	Jogurt wegański 1 szt.	Białko [g]: 91,5	w tym cukry [g]: 61,9			
	Papryka ¼ szt.		Roszponka 10		Tłuszcz [g]: 95,5	Sód [mg]: 1394,0			
					w tym NKT [g]: 16,5	Blonnik [g]: 68,8			
sobota 12-09-2026	Napój mleko-zastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/	Zupa jarzynowa z kalaflorem 300 ml /s, /*/,	Chleb razowy 5 kromek /so, g _{1pac} , g _{1pac} /,	Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]: 2460	Węglowodany [g]: 404,8			
	Weka 100 g /g _{1pac} /, Pasta z cukiinii 1 szt. /*/	Makaron pełnoziarnisty 180 g z sosem pomidorowym z ciecierzycą 200 g /g _{1pac} s, /*/	Hummus 1 szt. /se, /*/, Ser wegański 2 plastry /*/	Jogurt wegański 1 szt.	Białko [g]: 92,1	w tym cukry [g]: 53,5			
	Dżem 25 g /*/,		Ogórek małosolny 1 szt.		Tłuszcz [g]: 71,1	Sód [mg]: 1646			
	Roszponka 10 g				w tym NKT [g]: 13,5	Blonnik [g]: 45,9			
niedziela 13-09-2026	Weka 100 g /g _{1pac} /,	Zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml /s, /*/,	Chleb żytni 5 kromek /g _{1pac} , g _{1pac} /,	Pomarańcza 1 szt.	Energia [kcal]: 2457	Węglowodany [g]: 393,7			
	Hummus 1 szt. /se, /*/, Serek wegański kremowy 1/2 szt. /*/	Kaszotto z tofu i warzywami 400 g /g _{1pac} so, /*/	Pasta z cukiinii 1 szt. /*/, Ser wegański 2 plastry /*/	Jogurt wegański 1 szt.	Białko [g]: 82,6	w tym cukry [g]: 42,6			
	Mix салат 10 g		Papryka ¼ szt.		Tłuszcz [g]: 82,4	Sód [mg]: 998			
					w tym NKT [g]: 25,9	Blonnik [g]: 50,6			
poniedziałek 14-09-2026	Napój mleko-zastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, g _{1pac} /*/,	Chleb razowy 5 kromek /so, g _{1pac} , g _{1pac} /,	Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]: 2602	Węglowodany [g]: 400,2			
	Weka 100 g /g _{1pac} /,	Groszek zielony zasmażany 150 g /*/	Pasta z cukiinii 1 szt. /*/, Pasta z fasoli 1 szt. /*/	Jogurt wegański 1 szt.	Białko [g]: 68,6	w tym cukry [g]: 39,5			
	Masło roślinne 15 g	Ziemniaki gotowane 180 g,	Ogórek zielony 1 szt.		Tłuszcz [g]: 103,3	Sód [mg]: 1585			
	Hummus 1 szt. /se, /*/	Mix warzyw gotowanych 120 g /*/			w tym NKT [g]: 17,9	Blonnik [g]: 52,5			
	Salata lodowa 50 g								
wtorek 15-09-2026	Napój mleko-zastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s, /*/,	Chleb słonecznikowy 5 kromek /so, g _{1pac} , g _{1pac} , g _{1pac} /,	Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]: 2729	Węglowodany [g]: 444,6			
	Weka 100 g /g _{1pac} /,	Risotto z ciecierzycą i warzywami 300 g /s, /*/	Pasta z fasoli 1 szt. /*/, Ser wegański 2 plastry /*/	Jogurt wegański 1 szt.	Białko [g]: 77,7	w tym cukry [g]: 29,9			
	Pasta z cukiinii 1 szt. /*/, Ser wegański 2 plastry /*/		Awokado ¼ szt.		Tłuszcz [g]: 94,1	Sód [mg]: 1528			
	Pomidor 1 szt.				w tym NKT [g]: 30,3	Blonnik [g]: 55,3			
środa 16-09-2026	Napój mleko-zastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/	Zupa ryżowa /s, /*/	Chleb razowy 5 kromek /so, g _{1pac} , g _{1pac} /,	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2676	Węglowodany [g]: 393,9			
	Weka 100 g /g _{1pac} /, Hummus 1 szt. /se, /*/	Tofu pieczone z suszonymi pomidorami i sezamem 200 g /so, se, /*/,	Pasta z cukiinii 1 szt. /*/,	Jogurt wegański 1 szt.	Białko [g]: 87,6	w tym cukry [g]: 48,1			
	Papryka ¼ szt.	Ziemniaki gotowane 180 g,	Ogórek małosolny 1 szt.		Tłuszcz [g]: 105	Sód [mg]: 1772			
		Surówka z białej kapusty 120 g /*/	Hummus 1 szt. /se, /*/,		w tym NKT [g]: 17,6	Blonnik [g]: 51			
Do wszystkich posiłków herбата 250 ml /*/. Do obiadu herбата owocowa.									