

Jadłospis na 17.09-26.09.2026

Dieta wegańska dla dorosłych D04	
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY	

		Tłuszcz [g]: 73,29 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 15,40	Węglowodany [g]: 362,2 w tym cukry [g]: 43,73	Sód [mg]: 1308,5	Łącznie [g]: 50,8
	Białko [g]: 77,86				

Energia [kcal]:	2227,9	Białko [g/1000 kcal]:	34,9	Tłuszcz [g/1000 kcal]:	32,9	Węglowodany [g/1000 kcal]:	162,6						
Data	Śniadanie, II Śniadanie			w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]:		6,9	19,6	WARTOŚCI ODŻYWCZE					
czwartek 17-09-2026	Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą kukurydzianą 30 g / ^o /			Wegański rosół z makaronem 300 ml /g _{mas} s/,		Chleb żytni 3 kromki /g _{żytn} g _{grec} /,		Brzoskwinia 1 szt.		Energia [kcal]:	2140	Węglowodany [g]:	367,4
	Weka 100 g /g _{mas} /,			Ziemniaki gotowane 180 g,		Pasta z zielonego groszku 130 g		Jogurt wegański 1 szt.		Białko [g]:	75,4	w tym cukry [g]:	39,1
	Tofu wędzone 100 g /so, ^o /,			Wegańska fasolka po bretońsku 350 g /s, ^o /		Ogórek zielony 1 szt.				Tłuszcz [g]:	63,8	Sód [mg]:	1305
	Pomidor 1 szt.									w tym NKT [g]:	13,7	Blonnik [g]:	54,7
piątek 18-09-2026	Weka 100 g /g _{mas} /, masło roślinne 15 g			Barszcz ukraiński 300 ml /s, ^o /,		Chleb żytni 3 kromki /g _{żytn} g _{grec} /,		Banan 1 szt.		Energia [kcal]:	2179	Węglowodany [g]:	356,2
	Tofucznicza 100 g /so, ^o /, Ser wegański 2 plastry / ^o /			Ryż brązowy z tofu i warzywami 350 g /so, ^o /		Pasta z cukinii 1 szt. / ^o /,		Jogurt wegański 1 szt.		Białko [g]:	82,2	w tym cukry [g]:	60,2
	Papryka ¼ szt.					Roszponka 10				Tłuszcz [g]:	73	Sód [mg]:	1112,0
										w tym NKT [g]:	13,3	Blonnik [g]:	61
sobota 19-09-2026	Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą kukurydzianą 30 g / ^o /			Zupa jarzynowa z kalafiemem 300 ml /s, ^o /,		Chleb razowy 3 kromki /so,g _{żytn} g _{grec} /,		Nektarynka 1 szt.		Energia [kcal]:	2217	Węglowodany [g]:	365,3
	Pasta warzywna z ciecierzycą 1 szt. /g _{mas} ^o /,			Kasza jęczmienna 160 g z sosem pomidorowym z ciecierzycą 200 g /g _{grec} s, ^o /		Hummus 1 szt. /se, ^o /,		Jogurt wegański 1 szt.		Białko [g]:	78,1	w tym cukry [g]:	46,5
	Dżem 25 g / ^o /, Weka 100 g /g _{psz} /,					Ogórek małosolny 1 szt.				Tłuszcz [g]:	65,8	Sód [mg]:	1571
	Roszponka 10 g									w tym NKT [g]:	12,6	Blonnik [g]:	40,6
niedziela 20-09-2026	Weka 100 g /g _{mas} /,			Zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml /s, ^o /,		Chleb żytni 3 kromki /g _{żytn} g _{grec} /,		Pomarańcza 1 szt.		Energia [kcal]:	2281	Węglowodany [g]:	381,6
	Hummus 1 szt. /se, ^o /,			Risotto z tofu i warzywami 400 g /so, ^o /		Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. / ^o /,		Jogurt wegański 1 szt.		Białko [g]:	76,9	w tym cukry [g]:	42,2
	Mix sałat 10 g					Papryka ¼ szt.				Tłuszcz [g]:	69,6	Sód [mg]:	997
	Ser wegański kremowy 150 g									w tym NKT [g]:	19,03	Blonnik [g]:	48,7
poniedziałek 21-09-2026	Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą kukurydzianą 30 g / ^o /			Zupa gryskowa 300 ml /s, g _{mas} ^o /,		Chleb razowy 3 kromki /so,g _{żytn} g _{mas} /,		Nektarynka 1 szt.		Energia [kcal]:	2187	Węglowodany [g]:	307,3
	Weka 100 g /g _{mas} /, Masło roślinne 15 g			Wegański bigos z tofu 400 g /so, ^o /		Pasta z cukinii 1 szt. / ^o /,		Jogurt wegański 1 szt.		Białko [g]:	69,1	w tym cukry [g]:	23,9
	Hummus 1 szt. /se, ^o /,			Ziemniaki gotowane 180 g,		Ogórek zielony 1 szt.				Tłuszcz [g]:	95,6	Sód [mg]:	1233
	Sałata lodowa 50 g									w tym NKT [g]:	16,7	Blonnik [g]:	46,3
wtorek 22-09-2026	Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml / ^o /			Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s, ^o /,		Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g _{owst} g _{żytn} g _{grec} /,		Brzoskwinia 1 szt.		Energia [kcal]:	2448	Węglowodany [g]:	402,7
	Weka 100 g /g _{mas} /,			Risotto z ciecierzycą i warzywami 300 g /s, ^o /		Pasta z fasoli 1 szt. / ^o /,		Jogurt wegański 1 szt.		Białko [g]:	77,3	w tym cukry [g]:	29,2
	Pasta z cukinii 1 szt. / ^o /, Ser wegański 2 plastry / ^o /					Awokado ¼ szt.				Tłuszcz [g]:	81,9	Sód [mg]:	1333
	Pomidor 1 szt.									w tym NKT [g]:	23,5	Blonnik [g]:	52,7
środa 23-09-2026	Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml / ^o /			Zupa ryżowa 300 ml /s, ^o /,		Chleb razowy 3 kromki /so,g _{żytn} g _{mas} /,		Banan 1 szt.		Energia [kcal]:	2315	Węglowodany [g]:	357,6
	Weka 100 g /g _{mas} /,			Tofu pieczone z suszonymi pomidorami i sezamem 200 g /so,se, ^o /,		Pasta z cukinii 1 szt. / ^o /,		Jogurt wegański 1 szt.		Białko [g]:	81,2	w tym cukry [g]:	46,7
	Hummus 1 szt. /se, ^o /,			Ziemniaki gotowane 180 g,		Ogórek małosolny 1 szt.				Tłuszcz [g]:	82,9	Sód [mg]:	1508
	Papryka ¼ szt.			Kalafior gotowany 120 g / ^o /						w tym NKT [g]:	14,4	Blonnik [g]:	49,1
czwartek 24-09-2026	Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml / ^o /			Wegański rosół z makaronem 300 ml /g _{mas} s/,		Chleb żytni 3 kromki /g _{żytn} g _{grec} /,		Brzoskwinia 1 szt.		Energia [kcal]:	2140	Węglowodany [g]:	367,4
	Weka 100 g /g _{mas} /,			Ziemniaki gotowane 180 g,		Pasta z zielonego groszku 130 g / ^o /		Jogurt wegański 1 szt.		Białko [g]:	75,4	w tym cukry [g]:	39,1
	Tofu 100 g /so, ^o /,			Wegańska fasolka po bretońsku 350 g /s, ^o /		Ogórek zielony 1 szt.				Tłuszcz [g]:	63,8	Sód [mg]:	1305
	Pomidor 1 szt.									w tym NKT [g]:	13,7	Blonnik [g]:	54,7
piątek 25-09-2026	Weka 100 g /g _{mas} /, masło roślinne 15 g			Barszcz ukraiński 300 ml /s, ^o /,		Chleb żytni 3 kromki /g _{żytn} g _{grec} /,		Banan 1 szt.		Energia [kcal]:	2179	Węglowodany [g]:	356,2
	Tofucznicza 100 g /so, ^o /, Ser wegański 2 plastry / ^o /			Ryż brązowy z tofu i warzywami 350 g /so, ^o /		Pasta z cukinii 1 szt. / ^o /,		Jogurt wegański 1 szt.		Białko [g]:	82,2	w tym cukry [g]:	60,2
	Papryka ¼ szt.					Roszponka 10				Tłuszcz [g]:	73	Sód [mg]:	1112,0
										w tym NKT [g]:	13,3	Blonnik [g]:	61
sobota 26-09-2026	Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml / ^o /			Zupa jarzynowa z kalafiemem 300 ml /s, ^o /,		Chleb razowy 3 kromki /so,g _{żytn} g _{mas} /,		Nektarynka 1 szt.		Energia [kcal]:	2193	Węglowodany [g]:	360,7
	Weka 100 g /g _{mas} /, Pasta z cukinii 1 szt. / ^o /			Makaron pełnoziarnisty 180 g z sosem pomidorowym z ciecierzycą 200 g /g _{mas} s, ^o /		Hummus 1 szt. /se, ^o /,		Jogurt wegański 1 szt.		Białko [g]:	80,8	w tym cukry [g]:	50,2
	Dżem 25 g / ^o /,					Ogórek małosolny 1 szt.				Tłuszcz [g]:	63,5	Sód [mg]:	1609
	Roszponka 10 g									w tym NKT [g]:	13,8	Blonnik [g]:	39,6
Do wszystkich posiłków herbata 250 ml / ^o /, Do obiadu herbata owocowa.													