

Jadłospis na 27.09-06.10.2026									
Dieta wegańska dla dorosłych D04									
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY									
		Białko [g]: 74,93		Tłuszcz [g]: 78,48 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 17,41		Węglowodany [g]: 371,4 w tym cukry [g]: 40,16		Sód [mg]: 1308,7	
Energia [kcal]: 2302,4		Białko [g/1000 kcal]: 32,5		Tłuszcz [g/1000 kcal]: 34,1 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 7,6		Węglowodany [g/1000 kcal]: 161,3		Błonnik [g]: 50,3	
Data		Śniadanie, II Śniadanie		Obiad		Kolacja		Podw.	
niedziela 27-09-2026		Weka 100 g /g _{masł} /, 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/, Kasotto z tofu i warzywami 400 g /g _{masł} , so, */		Chleb żytni 3 kromki /g _{tyto} , g _{masł} /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/, Papryka ¼ szt.		Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	
poniedziałek 28-09-2026		Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/ Weka 100 g /g _{masł} /, Masło roślinne 15 g Hummus 1 szt. /se,*/ , Salata 50 g		Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, g _{tyto} , */ , Groszek zasmażany z czosnkiem 150 g /*/ Ziemniaki gotowane 180 g Mix warzyw gotowanych 120 g /*/		Chleb razowy 3 kromki /g _{tyto} , g _{masł} /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/, Ogórek 100 g		Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	
wtorek 29-09-2026		Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/ Weka 100 g /g _{masł} /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/, Ser wegański 2 plastry Pomidor 1 szt.		Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s/, Risotto z ciecierzycą i warzywami 300 g /s,*/		Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g _{tyto} , g _{tyto} , g _{tyto} /, Pasta z fasoli 1 szt. /*/, Awokado ¼ szt.		Pomarańcza 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	
środa 30-09-2026		Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą kukurydzianą /*/ Weka 100 g /g _{masł} /, Masło roślinne 15 g Hummus 1 szt. /se,*/ , 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 /g _{tyto} , g _{masł} /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/, Ogórek kiszony 1 szt.		Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	
czwartek 01-10-2026		Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/ Weka 100 g /g _{masł} /, Masło roślinne 15 g, Tofu 100 g /so,*/ , Pomidor 1 szt.		Wegański rosół z makaronem 300 ml /g _{tyto} , s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Wegańska fasolka po bretońsku 350 g /s, */		Chleb żytni 3 kromki /g _{tyto} , g _{tyto} /, Pasta z zielonego groszku 130 g Ogórek 100 g		Pomarańcza 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	
piątek 02-10-2026		Weka 100 g /g _{masł} /, masło roślinne 15 g Tofucznicza 100 g /so,*/ , Ser wegański 2 plastry Papryka ¼ szt.		Barszcz ukraiński 300 ml /s,*/ , Ryż brązowy z tofu i warzywami 350 g /so,*/		Chleb żytni 3 kromki /g _{tyto} , g _{tyto} /, Pasta z cukinii 1 szt. /*/, Roszponka 10		Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	
sobota 03-10-2026		Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą kukurydzianą /*/ Pasta warzywna z ciecierzycą 1 szt. /g _{tyto} , */ , Dżem 1 szt. /*/, Weka 100 g /g _{masł} /, Roszponka 10 g		Zupa jarzynowa z kalafioriem 300 ml /s,*/ , Kasza jęczmienna 160 g z sosem pomidorowym z ciecierzycą 200 g /g _{tyto} , s,*/		Chleb razowy 3 kromki /so, g _{tyto} , g _{tyto} /, Hummus 1 szt. /se,*/ , Ogórek kiszony 1 szt.		Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	
niedziela 04-10-2026		Weka 100 g /g _{masł} /, 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 3 kromki /g _{tyto} , g _{tyto} /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/, Papryka ¼ szt.		Pomarańcza 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	
poniedziałek 05-10-2026		Napój mlekozastępczy 200 ml z płatkami kukurydzianymi 30 g /*/ Weka 100 g /g _{masł} /, Masło roślinne 15 g Hummus 1 szt. /se/, Salata 50 g		Zupa gryskowa 300 ml /s, g _{tyto} , */ , Wegański bigos z tofu 400 g /*/ Ziemniaki gotowane 180 g,		Chleb razowy 3 kromki /so, g _{tyto} , g _{tyto} /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.		Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	
wtorek 06-10-2026		Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/ Weka 100 g /g _{masł} /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/, Ser wegański 2 plastry Pomidor 1 szt.		Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s/, Risotto z ciecierzycą i warzywami 300 g /s,*/		Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g _{tyto} , g _{tyto} , g _{tyto} /, Pasta z fasoli 1 szt. /*/, Awokado ¼ szt.		Pomarańcza 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	
Do wszystkich posiłków herbata 250 ml /*/. Do obiadu herbata owocowa.									