

Jadłospis na 07.09-16.09.2026

Dieta wegańska dla dorosłych D04

SREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

	Białko [g]: 77,61	Tłuszcz [g]: 80,42 <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 17,46</i>	Węglowodany [g]: 370,4 <i>w tym cukry [g]: 17,46</i>	Sód [mg]: 1330,5	Łbonnik [g]: 50,8
Energia [kcal]: 2318,9	Białko [g/1000 kcal]: 33,5	Tłuszcz [g/1000 kcal]: 34,7 <i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 7,5</i>	Węglowodany [g/1000 kcal]: 159,7 17,7		

Data	Śniadanie, II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE	
poniedziałek 07-09-2026	Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/ Weka 100 g /g _{pusz} /, Masło roślinne 15 g Hummus 1 szt. /se,*/, Salata lodowa 50 g	Zupa grysikowa 300 ml /s, g _{pusz} , *// Wegański bigos z tofu 400 g /so, *// Ziemniaki gotowane 180 g,	Chleb razowy 3 kromki /so,g _{lyst} , g _{pusz} /, Pasta z cukiinii 1 szt. /*/, Ogórek zielony 1 szt.	Nektarynka 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: Białko [g]: Tłuszcz [g]: w tym NKT [g]:	2187 Węglowodany [g]: 69,1 w tym cukry [g]: 95,6 Sód [mg]: 16,7 Łbonnik [g]:
wtorek 08-09-2026	Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/ Weka 100 g /g _{pusz} /, Pasta z cukiinii 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 _{lowat} , g _{lyst} , g _{pusz} /, Pasta z fasoli 1 szt. /*/, Awokado ¼ szt.	Brzoskwinia 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: Białko [g]: Tłuszcz [g]: w tym NKT [g]:	2448 Węglowodany [g]: 77,3 w tym cukry [g]: 81,9 Sód [mg]: 23,5 Łbonnik [g]:
środa 09-09-2026	Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/ Weka 100 g /g _{pusz} /, 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 /so,g _{lyst} , g _{pusz} /, Pasta z cukiinii 1 szt. /*/, Ogórek małosolny 1 szt.	Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: Białko [g]: Tłuszcz [g]: w tym NKT [g]:	2315 Węglowodany [g]: 81,2 w tym cukry [g]: 82,9 Sód [mg]: 14,4 Łbonnik [g]:
czwartek 10-09-2026	Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/ Weka 100 g /g _{pusz} /, Tofu 100 g /so,*// Pomidor 1 szt.	Wegański rosół z makaronem 300 ml /g _{pusz} , s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Wegańska fasolka po bretońsku 350 g /s, */	Chleb żytni 3 kromki /g _{lyst} , g _{pusz} /, Pasta z zielonego groszku 130 g /*/ Ogórek zielony 1 szt.	Brzoskwinia 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: Białko [g]: Tłuszcz [g]: w tym NKT [g]:	2140 Węglowodany [g]: 75,4 w tym cukry [g]: 63,8 Sód [mg]: 13,7 Łbonnik [g]:
piątek 11-09-2026	Weka 100 g /g _{pusz} /, 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 _{lyst} , g _{pusz} /, Pasta z cukiinii 1 szt. /*/, Roszpinka 10	Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: Białko [g]: Tłuszcz [g]: w tym NKT [g]:	2179 Węglowodany [g]: 82,2 w tym cukry [g]: 73 Sód [mg]: 13,3 Łbonnik [g]:
sobota 12-09-2026	Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/ Weka 100 g /g _{pusz} /, Pasta z cukiinii 1 szt. /*/ Dżem 25 g /*/, Roszpinka 10 g	Zupa jarzynowa z kalafiorem 300 ml /s,*// Makaron pełnoziarnisty 180 g z sosem pomidorowym z ciecierzycą 200 g /g _{pusz} , s,*/	Chleb razowy 3 kromki /so,g _{lyst} , g _{pusz} /, Hummus 1 szt. /se,*//, Ogórek małosolny 1 szt.	Nektarynka 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: Białko [g]: Tłuszcz [g]: w tym NKT [g]:	2460 Węglowodany [g]: 92,1 w tym cukry [g]: 74,1 Sód [mg]: 13,5 Łbonnik [g]:
niedziela 13-09-2026	Weka 100 g /g _{pusz} /, 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 _{pusz} , so, */	Chleb żytni 3 kromki /g _{lyst} , g _{pusz} /, Pasta z cukiinii 1 szt. /*/, Papryka ¼ szt.	Pomarancza 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: Białko [g]: Tłuszcz [g]: w tym NKT [g]:	2457 Węglowodany [g]: 82,6 w tym cukry [g]: 82,4 Sód [mg]: 15,7 Łbonnik [g]:
poniedziałek 14-09-2026	Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/ Weka 100 g /g _{pusz} /, Masło roślinne 15 g Hummus 1 szt. /se,*//, Salata lodowa 50 g	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, g _{pusz} , *// Groszek zasmażany z czosnkiem 150 g /*/ Ziemniaki gotowane 180 g, Mix warzyw gotowanych 120 g /*/.	Chleb razowy 3 kromki /so,g _{lyst} , g _{pusz} /, Pasta z cukiinii 1 szt. /*/, Ogórek zielony 1 szt.	Nektarynka 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: Białko [g]: Tłuszcz [g]: w tym NKT [g]:	2240 Węglowodany [g]: 57,7 w tym cukry [g]: 85,7 Sód [mg]: 15,7 Łbonnik [g]:
wtorek 15-09-2026	Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/ Weka 100 g /g _{pusz} /, Pasta z cukiinii 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 _{lowat} , g _{lyst} , g _{pusz} /, Pasta z fasoli 1 szt. /*/, Awokado ¼ szt.	Brzoskwinia 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: Białko [g]: Tłuszcz [g]: w tym NKT [g]:	2448 Węglowodany [g]: 77,3 w tym cukry [g]: 81,9 Sód [mg]: 23,5 Łbonnik [g]:
środa 16-09-2026	Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/ Weka 100 g /g _{pusz} /, 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 /so,g _{lyst} , g _{pusz} /, Pasta z cukiinii 1 szt. /*/, Ogórek małosolny 1 szt.	Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: Białko [g]: Tłuszcz [g]: w tym NKT [g]:	2315 Węglowodany [g]: 81,2 w tym cukry [g]: 82,9 Sód [mg]: 14,4 Łbonnik [g]:

Do wszystkich posiłków herbata 250 ml /*/. Do obiadu herbata owocowa.