

Jadłospis na 17.10-26.10.2026											
Dieta wegańska dla kobiet w ciąży C04											
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY											
Energia [kcal]:	2620,5	Białko [g]:	83,2	Tłuszcz [g]:	92,5	Węglowodany [g]:	414,0	Sód [mg]:	1558	Błonnik [g]:	53,0
				w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]:	20,19	w tym cukry [g]:	42,3				
		Białko [%E]:	13%	Tłuszcz [%E]:	32%	Węglowodany [%E]:	55%				
Data		Śniadanie, II śniadanie		Obiad		Kolacja		Podw.		WARTOŚCI ODŻYWCZE	
sobota 17-10-2026		Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/ Pasta warzywna z cukiinii 1 szt. /*/, Masło roślinne 15 g, Dżem 1 szt. /*/, Weka 100 g /g _{pot} /, Pomidor 1 szt.		Zupa jarzynowa z ryżem brązowym i kalaflorem 300 ml /s, */, Ziemniaki z sosem pomidorowym z ciecierzycą 350 / s,*/		Chleb razowy 5 kromek /so,g _{pot} ,g _{pot} /, Hummus 1 szt. /se,*/, ser wegański 2 plastry /*/, Ogórek kiszony 1 szt.		Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.		Energia [kcal]: 2644 Węglowodany [g]: 405,9 Białko [g]: 92,4 w tym cukry [g]: 48 Tłuszcz [g]: 91,8 Sód [mg]: 1810 w tym NKT [g]: 10,5 Błonnik [g]: 46,7	
niedziela 18-10-2026		Weka 100 g /g _{pot} /, Masło roślinne 15 g Hummus 1 szt. /se,*/, Mix sałat 10 g		Zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml /s,*/, Kaszotto z tofu i warzywami 400 g /s, so, */		Chleb żytni 5 kromek /g _{pot} ,g _{pot} /, Pasta z cukiinii z soczewicą 1 szt. /*/, Ser wegański 2 plastry /*/ Papryka ½ szt. Ser kremowy wegański 1 szt.		Pomarańcza 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.		Energia [kcal]: 2577 Węglowodany [g]: 413,4 Białko [g]: 86,4 w tym cukry [g]: 42,2 Tłuszcz [g]: 85,8 Sód [mg]: 1209 w tym NKT [g]: 33,6 Błonnik [g]: 52	
poniedziałek 19-10-2026		Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/ Weka 100 g /g _{pot} /, Masło roślinne 15 g Hummus 1 szt. /se,*/ Sałata 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 cukiinii z soczewicą 1 szt. /*/, Ogórek zielony 100 g Pasta z fasoli 1 szt. /*/,		Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.		Energia [kcal]: 2638 Węglowodany [g]: 368,1 Białko [g]: 64,5 w tym cukry [g]: 22,4 Tłuszcz [g]: 120,4 Sód [mg]: 1779 w tym NKT [g]: 20,5 Błonnik [g]: 45,6	
wtorek 20-10-2026		Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/ Weka 100 g /g _{pot} z/, Masło roślinne 15 g Pasta z cukiinii z soczewicą 1 szt. /*/, Ser wegański 2 plastry Pomidor 1 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 słonecznikowy 5 kromek /so, g _{pot} , g _{pot} ,g _{pot} /, Pasta z fasoli 1 szt. /*/, Awokado ½ szt. Ser żółty wegański 2 plastry		Pomarańcza 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.		Energia [kcal]: 2695 Węglowodany [g]: 436,2 Białko [g]: 77,6 w tym cukry [g]: 29,9 Tłuszcz [g]: 94,1 Sód [mg]: 1527 w tym NKT [g]: 30,3 Błonnik [g]: 55,3	
środa 21-10-2026		Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/ Weka 100 g /g _{pot} /, Masło roślinne 15 g Papryka ½ szt. Hummus 1 szt. /se,*/		Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s/, Risotto z ciecierzycą i warzywami 300 g /s,*/		Chleb razowy 5 kromek /so, g _{pot} ,g _{pot} /, Pasta z cukiinii 1 szt. /*/, Ogórek kiszony 1 szt. Hummus 1 szt. /se,*/,		Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.		Energia [kcal]: 2595 Węglowodany [g]: 437,2 Białko [g]: 76,1 w tym cukry [g]: 45 Tłuszcz [g]: 78,8 Sód [mg]: 1614 w tym NKT [g]: 18,8 Błonnik [g]: 45,7	
czwartek 22-10-2026		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 zielony 100 g		Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.		Energia [kcal]: 2551 Węglowodany [g]: 412,9 Białko [g]: 86,5 w tym cukry [g]: 40,2 Tłuszcz [g]: 86,7 Sód [mg]: 1522 w tym NKT [g]: 16,4 Błonnik [g]: 60,2	
piątek 23-10-2026		Chleb żytni 3 kromki / g _{pot} ,g _{pot} /, Masło roślinne 15 g Tofucznica 100 g /so,*/, ser wegański 2 plastry /*/ Papryka ½ szt.		Barszcz ukraiński 300 ml /s,*/, Ryż brązowy z tofu i warzywami 350 g /s, so,*/		Chleb żytni 5 kromek /g _{pot} ,g _{pot} /, Pasta z cukiinii 1 szt. /*/, Pasta z fasoli 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 Tłuszcz [g]: 95,5 Sód [mg]: 1394,0 w tym NKT [g]: 16,5 Błonnik [g]: 68,8	
sobota 24-10-2026		Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/ Pasta warzywna z cukiinii 1 szt. /g _{pot} , */, Dżem 1 szt. /*/, Weka 100 g /g _{pot} /, Pomidor 1 szt.		Zupa jarzynowa z kalaflorem i groszkiem 300 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 180 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 plastry /*/ Ogórek kiszony 1 szt.		Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.		Energia [kcal]: 2720 Węglowodany [g]: 445,3 Białko [g]: 97 w tym cukry [g]: 51,2 Tłuszcz [g]: 81,4 Sód [mg]: 1919 w tym NKT [g]: 15,8 Błonnik [g]: 49,4	
niedziela 25-10-2026		Weka 100 g /g _{pot} /, Masło roślinne 15 g Hummus 1 szt. /se,*/ Mix sałat 10 g		Zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml /s,*/, Kaszotto z tofu i warzywami 400 g /s,so, */		Chleb żytni 5 kromek /g _{pot} ,g _{pot} /, Pasta z cukiinii z soczewicą 1 szt. /*/, Ser wegański kremowy 1 szt. Papryka ½ szt.		Pomarańcza 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.		Energia [kcal]: 2612 Węglowodany [g]: 416,4 Białko [g]: 91,2 w tym cukry [g]: 42,3 Tłuszcz [g]: 87 Sód [mg]: 1225 w tym NKT [g]: 21,6 Błonnik [g]: 53,7	
poniedziałek 26-10-2026		Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/ Weka 100 g /g _{pot} /, Masło roślinne 15 g, Hummus 1 szt. /se,*/, Sałata lodowa 50 g		Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, g _{pot} , */, Groszek zielony zasmażany 150 g /*/ Ziemniaki gotowane 180 g, Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/		Chleb razowy 5 kromek /so, g _{pot} ,g _{pot} /, Pasta z cukiinii 1 szt. /*/, Pasta z fasoli 1 szt. /*/ Ogórek zielony 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 Tłuszcz [g]: 103,3 Sód [mg]: 1585 w tym NKT [g]: 17,9 Błonnik [g]: 52,5	
Do wszystkich posiłków herbata 250 ml /*/. Do obiadu herbata owocowa.											