Jadłospis na 27.10- 05.11.2026

Dieta wegańska dla kobiet w ciąży C04

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

	Białko [g]: 82,6	Tłuszcz [g]: 90,5	Węglowodany [g]: 418,4	Sód [mg]: 1554	Błonnik [g]: 54,1
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 19,87	*w tym cukry [g]:* 40,6		
Energia [kcal]: 2614	Białko [%E]: 13%	Tłuszcz [%E]: 31%	Węglowodany [%E]: 56%		
			Cukry [%E] 6%		

Data	Śniadanie, II śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE
wtorek 27-10-2026	Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą manną 30 g /$gl_{psz,}$*/ Weka 100 g /gl_{psz}/, Pasta z cukinii 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, Kalafior gotowany 120 g /*/	Chleb słonecznikowy 5 kromek /so, gl_{owy}, $gl_{żyt}$,$gl_{jęcz}$/, Pasta z fasoli 1 szt. /*/, Awokado ¼ 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 28-10-2026	Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą manną 30 g /$gl_{psz,}$*/ Weka 100 g /gl_{psz}/, Hummus 1 szt. /se,*/ Papryka ¼ szt.	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s,*/, Risotto z ciecierzycą i warzywami 300 g	Chleb razowy 5 kromek /so, $gl_{żyt}$, gl_{psz}/, Pasta z cukinii 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 29-10-2026	Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą manną 30 g /$gl_{psz,}$*/ Weka 100 g /gl_{psz}/, Tofu 100 g /so,*/ Masło roślinne 15 g, Pomidor 1 szt.	Wegański rosół z makaronem 300 ml /gl_{psz}, s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Wegańska fasolka po bretońsku 350 g /*/	Chleb żytni 5 kromek /$gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$/, 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 30-10-2026	Weka 100 g /gl_{psz}/, masło roślinne 15 g Tofucznica 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 5 kromek /$gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ /, Pasta z cukinii 1 szt. /*/, Pasta z fasolii 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 31-10-2026	Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą manną 30 g /$gl_{psz,}$*/ Weka 100 g /gl_{psz}/, Pasta z cukinii 1 szt. / */, Masło roślinne 15 g, Dżem 25 g /*/, Roszponka 10 g	Zupa jarzynowa z kalafiorem 300 ml /s,*/, Ziemnaiaki z sosem pomidorowym z ciecierzycą 350 / s,*/	Chleb razowy 5 kromek /so,$gl_{żyt}$, gl_{psz}/, 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 01-11-2026	Weka 100 g /gl_{psz}/, 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 /$gl_{jęcz}$, so, */	Chleb żytni 5 kromek /$gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$/, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/, Papryka ¼ szt., masło roślinne 15 g, Ser wegański kremowy 150 g	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 02-11-2026	Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą manną 30 g /$gl_{psz,}$*/ Weka 100 g /gl_{psz}/, Masło roślinne 15 g Hummus 1 szt. /se,*/ Sałata lodowa 50 g	Zupa grysikowa 300 ml /s, gl_{psz}, */, Wegański bigos z tofu 400 g /so, */ Ziemniaki gotowane 180 g,	Chleb razowy 5 kromek /so, $gl_{żyt}$, gl_{psz}/, Pasta z cukinii 1 szt. /*/, Ogórek zielony 100 g Pasta z fasoli 1 szt. /*/,	Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2631 Węglowodany [g]: 385,1 Białko [g]: 70,4 *w tym cukry [g]: 23,4* Tłuszcz [g]: 111 Sód [mg]: 1787 *w tym NKT [g]:* 19,12 Błonnik [g]: 49,8
wtorek 03-11-2026	Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą manną 30 g /$gl_{psz,}$*/ Weka 100 g /gl_{psz}/, Masło roślinne 15 g Pasta z cukinii 1 szt. /*/, Ser wegański 2 plastry Pomidor ½ szt.	Zupa ryżowa /s,*/ Tofu pieczone z suszonymi pomidorami i sezamem 200 g /so,se,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Kalafior gotowany 120 g /*/	Chleb słonecznikowy 5 kromek /so, gl_{owy}, $gl_{żyt}$,$gl_{jęcz}$/, Pasta z fasoli 1 szt. /*/, Awokado ¼ 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 04-11-2026	Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą manną 30 g /$gl_{psz,}$*/ Weka 100 g /gl_{psz}/, Hummus 1 szt. /se,*/ Papryka ¼ szt.	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s,*/, Risotto z ciecierzycą i warzywami 300 g	Chleb razowy 5 kromek /so, $gl_{żyt}$, gl_{psz}/, Pasta z cukinii 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 05-11-2026	Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą manną 30 g /$gl_{psz,}$*/ Weka 100 g /gl_{psz}/, Tofu 100 g /so,*/ Masło roślinne 15 g, Pomidor ½ szt.	Wegański rosół z makaronem 300 ml /gl_{psz}, s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Wegańska fasolka po bretońsku 350 g /*/	Chleb żytni 5 kromek /$gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$/, 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

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