

| Jadłospis na 07.10-16.10.2026                                         |                                                                                                                                                                                                                 |  |                                                                                                                                                                   |  |                                                                                                                                                                               |  |                                             |                   |                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta wegańska dla kobiet w ciąży C04                                 |                                                                                                                                                                                                                 |  |                                                                                                                                                                   |  |                                                                                                                                                                               |  |                                             |                   |                                                                                                                                                                      |
| ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY                                   |                                                                                                                                                                                                                 |  |                                                                                                                                                                   |  |                                                                                                                                                                               |  |                                             |                   |                                                                                                                                                                      |
| Energia [kcal]: 2618                                                  | Białko [g]: 86,4                                                                                                                                                                                                |  | Tłuszcz [g]: 93,9<br>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 18,61                                                                                                   |  | Węglowodany [g]: 411,4<br>w tym cukry [g]: 46,4                                                                                                                               |  | Sód [mg]: 1556                              | Błonnik [g]: 57,2 |                                                                                                                                                                      |
|                                                                       | Białko [%E]: 13%                                                                                                                                                                                                |  | Tłuszcz [%E]: 32%                                                                                                                                                 |  | Węglowodany [%E]: 54%                                                                                                                                                         |  |                                             |                   |                                                                                                                                                                      |
|                                                                       |                                                                                                                                                                                                                 |  |                                                                                                                                                                   |  | Cukry [%E]: 7%                                                                                                                                                                |  |                                             |                   |                                                                                                                                                                      |
| Data                                                                  | Śniadanie, II śniadanie                                                                                                                                                                                         |  | Obiad                                                                                                                                                             |  | Kolacja                                                                                                                                                                       |  | Podw.                                       |                   | WARTOŚCI ODŻYWCZE                                                                                                                                                    |
| środa 07-10-2026                                                      | Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /"/<br>Weka 100 g /g <sub>glu</sub> /, Hummus 1 szt. /se,*/<br>Papryka ½ szt.                                                                                  |  | Zupa ryżowa /s,*/<br>Tofu pieczone z suszonymi pomidorami i sezamem 200 g /so, se,*/,<br>Ziemniaki gotowane 180 g,<br>Surówka z białej kapusty 120 g /"/          |  | Chleb razowy 5 kromek /so, g <sub>lyc</sub> , g <sub>glu</sub> /,<br>Pasta z cukinii 1 szt. /"/,<br>Ogórek kiszony 1 szt.<br>Hummus 1 szt. /se,*/,                            |  | Banan 1 szt.<br>Jogurt wegański 1 szt.      |                   | Energia [kcal]: 2676 Węglowodany [g]: 393,9<br>Białko [g]: 87,6 w tym cukry [g]: 48,1<br>Tłuszcz [g]: 105 Sód [mg]: 1772<br>w tym NKT [g]: 17,6 Błonnik [g]: 51      |
|                                                                       |                                                                                                                                                                                                                 |  |                                                                                                                                                                   |  |                                                                                                                                                                               |  |                                             |                   |                                                                                                                                                                      |
| czwartek 08-10-2026                                                   | Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /"/<br>Weka 100 g /g <sub>glu</sub> /, Tofu 100 g /so,*/<br>Masło roślinne 15 g,<br>Pomidor 1 szt.                                                             |  | Wegański rosół z makaronem 300 ml /g <sub>glu</sub> s/,<br>Ziemniaki gotowane 180 g,<br>Wegańska fasolka po bretońsku 350 g /"/                                   |  | Chleb żytni 5 kromek /g <sub>lyc</sub> , g <sub>glu</sub> /,<br>Pasta z zielonego groszku 130 g /"/, Pasta z fasoli 1 szt. /"/<br>Ogórek zielony 100 g                        |  | Pomarańcza 1 szt.<br>Jogurt wegański 1 szt. |                   | Energia [kcal]: 2551 Węglowodany [g]: 412,9<br>Białko [g]: 86,5 w tym cukry [g]: 40,2<br>Tłuszcz [g]: 86,7 Sód [mg]: 1522<br>w tym NKT [g]: 16,4 Błonnik [g]: 60,2   |
|                                                                       |                                                                                                                                                                                                                 |  |                                                                                                                                                                   |  |                                                                                                                                                                               |  |                                             |                   |                                                                                                                                                                      |
| piątek 09-10-2026                                                     | Chleb żytni 3 kromki / g <sub>lyc</sub> , g <sub>glu</sub> /, masło roślinne 15 g<br>Tofucznicza 100 g /so,*//, Ser wegański 2 plastry<br>Papryka ½ szt.                                                        |  | Barszcz ukraiński 300 ml /s,*/,<br>Ryż brązowy z tofu i warzywami 350 g /so,*/                                                                                    |  | Chleb żytni 5 kromek /g <sub>lyc</sub> , g <sub>glu</sub> /,<br>Pasta z cukinii 1 szt. /"/, Pasta z fasoli 1 szt. /"/<br>Rozszponka 10                                        |  | Banan 1 szt.<br>Jogurt wegański 1 szt.      |                   | Energia [kcal]: 2571 Węglowodany [g]: 404,2<br>Białko [g]: 91,5 w tym cukry [g]: 61,9<br>Tłuszcz [g]: 95,5 Sód [mg]: 1394,0<br>w tym NKT [g]: 16,5 Błonnik [g]: 68,8 |
|                                                                       |                                                                                                                                                                                                                 |  |                                                                                                                                                                   |  |                                                                                                                                                                               |  |                                             |                   |                                                                                                                                                                      |
| sobota 10-10-2026                                                     | Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą kukurydzianą 30 g /"/<br>Pasta warzywna z cukinii 1 szt. /g <sub>glu</sub> s/, Masło roślinne 15 g,<br>Dżem 1 szt. /"/, Weka 100 g /g <sub>glu</sub> s/,<br>Rozszponka 10 g |  | Zupa jarzynowa z kalaflorem 300 ml /s,*/,<br>Makaron pełnoziarnisty 180 g z sosem pomidorowym z ciecierzycą 200 g /g <sub>glu</sub> s,*/                          |  | Chleb razowy 5 kromek /so,g <sub>lyc</sub> , g <sub>glu</sub> /,<br>Hummus 1 szt. /se,*//, ser wegański 2 plastry /"/<br>Ogórek małosolny 1 szt.                              |  | Jabłko 1 szt.<br>Jogurt wegański 1 szt.     |                   | Energia [kcal]: 2567 Węglowodany [g]: 409,5<br>Białko [g]: 93,8 w tym cukry [g]: 51,4<br>Tłuszcz [g]: 80,5 Sód [mg]: 1839<br>w tym NKT [g]: 15,5 Błonnik [g]: 46,2   |
|                                                                       |                                                                                                                                                                                                                 |  |                                                                                                                                                                   |  |                                                                                                                                                                               |  |                                             |                   |                                                                                                                                                                      |
| niedziela 11-10-2026                                                  | Weka 100 g /g <sub>glu</sub> /,<br>Hummus 1 szt. /se,*/,<br>Mix sałat 10 g<br>Masło roślinne 15 g,                                                                                                              |  | Zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml /s,*/,<br>Kaszotto z tofu i warzywami 400 g /g <sub>lyc</sub> so, */                                                        |  | Chleb żytni 5 kromek /g <sub>lyc</sub> , g <sub>glu</sub> /,<br>Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /"/,<br>Papryka ½ szt., masło roślinne 15 g,<br>Ser wegański kremowy 150 g |  | Pomarańcza 1 szt.<br>Jogurt wegański 1 szt. |                   | Energia [kcal]: 2605 Węglowodany [g]: 421<br>Białko [g]: 86,6 w tym cukry [g]: 42,1<br>Tłuszcz [g]: 86,2 Sód [mg]: 1224<br>w tym NKT [g]: 21,4 Błonnik [g]: 54       |
|                                                                       |                                                                                                                                                                                                                 |  |                                                                                                                                                                   |  |                                                                                                                                                                               |  |                                             |                   |                                                                                                                                                                      |
| poniedziałek 12-10-2026                                               | Napój mlekozastępczy 200 ml z płatkami kukurydzianymi 30 g /"/<br>Weka 100 g /g <sub>glu</sub> /,<br>Masło roślinne 15 g<br>Hummus 1 szt. /se/<br>Sałata 50 g                                                   |  | Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, g <sub>glu</sub> s/,<br>Groszek zielony zasmażany 150 g /"/<br>Ziemniaki gotowane 180 g,<br>Mix warzyw gotowanych 120 g /"/ |  | Chleb razowy 5 kromek /so, g <sub>lyc</sub> , g <sub>glu</sub> /,<br>Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /"/,<br>Ogórek zielony 100 g<br>Pasta z fasoli 1 szt. /"/,            |  | Jabłko 1 szt.<br>jogurt wegański 1 szt.     |                   | Energia [kcal]: 2683 Węglowodany [g]: 417,2<br>Białko [g]: 74,5 w tym cukry [g]: 40,3<br>Tłuszcz [g]: 103,8 Sód [mg]: 1593<br>w tym NKT [g]: 17,9 Błonnik [g]: 56,7  |
|                                                                       |                                                                                                                                                                                                                 |  |                                                                                                                                                                   |  |                                                                                                                                                                               |  |                                             |                   |                                                                                                                                                                      |
| wtorek 13-10-2026                                                     | Napój mlekozastępczy 200 ml z płatkami kukurydzianymi 30 g /"/<br>Weka 100 g /g <sub>glu</sub> /,<br>Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /"/, Ser wegański 2 plastry<br>Pomidor 1 szt.                           |  | Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s/,<br>Risotto z ciecierzycą i warzywami 300 g /s,*/                                                                         |  | Chleb słonecznikowy 5 kromek /so, g <sub>lyc</sub> , g <sub>glu</sub> , g <sub>glu</sub> s/,<br>Pasta z fasoli 1 szt. /"/,<br>Awokado ½ szt.<br>Ser żółty wegański 2 plastry  |  | Pomarańcza 1 szt.<br>Jogurt wegański 1 szt. |                   | Energia [kcal]: 2729 Węglowodany [g]: 444,6<br>Białko [g]: 77,7 w tym cukry [g]: 29,9<br>Tłuszcz [g]: 94,1 Sód [mg]: 1528<br>w tym NKT [g]: 30,3 Błonnik [g]: 55,3   |
|                                                                       |                                                                                                                                                                                                                 |  |                                                                                                                                                                   |  |                                                                                                                                                                               |  |                                             |                   |                                                                                                                                                                      |
| środa 14-10-2026                                                      | Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /"/<br>Weka 100 g /g <sub>glu</sub> /, Hummus 1 szt. /se,*/<br>Papryka ½ szt.                                                                                  |  | Zupa ryżowa /s,*/<br>Tofu pieczone z suszonymi pomidorami i sezamem 200 g /so,se,*//,<br>Ziemniaki gotowane 180 g,<br>Surówka z białej kapusty 120 g /"/          |  | Chleb razowy 5 kromek /so, g <sub>lyc</sub> , g <sub>glu</sub> /,<br>Pasta z cukinii 1 szt. /"/,<br>Ogórek małosolny 1 szt.<br>Hummus 1 szt. /se,*/,                          |  | Banan 1 szt.<br>Jogurt wegański 1 szt.      |                   | Energia [kcal]: 2676 Węglowodany [g]: 393,9<br>Białko [g]: 87,6 w tym cukry [g]: 48,1<br>Tłuszcz [g]: 105 Sód [mg]: 1772<br>w tym NKT [g]: 17,6 Błonnik [g]: 51      |
|                                                                       |                                                                                                                                                                                                                 |  |                                                                                                                                                                   |  |                                                                                                                                                                               |  |                                             |                   |                                                                                                                                                                      |
| czwartek 15-10-2026                                                   | Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /"/<br>Weka 100 g /g <sub>glu</sub> /, Tofu 100 g /so,*/<br>Masło roślinne 15 g,<br>Pomidor 1 szt.                                                             |  | Wegański rosół z makaronem 300 ml /g <sub>glu</sub> s/,<br>Ziemniaki gotowane 180 g,<br>Wegańska fasolka po bretońsku 350 g /"/                                   |  | Chleb żytni 5 kromek /g <sub>lyc</sub> , g <sub>glu</sub> /,<br>Pasta z zielonego groszku 130 g /"/, Pasta z fasoli 1 szt. /"/<br>Ogórek zielony 100 g                        |  | Jabłko 1 szt.<br>Jogurt wegański 1 szt.     |                   | Energia [kcal]: 2551 Węglowodany [g]: 412,9<br>Białko [g]: 86,5 w tym cukry [g]: 40,2<br>Tłuszcz [g]: 86,7 Sód [mg]: 1522<br>w tym NKT [g]: 16,4 Błonnik [g]: 60,2   |
|                                                                       |                                                                                                                                                                                                                 |  |                                                                                                                                                                   |  |                                                                                                                                                                               |  |                                             |                   |                                                                                                                                                                      |
| piątek 16-10-2026                                                     | Chleb żytni 3 kromki / g <sub>lyc</sub> , g <sub>glu</sub> /, masło roślinne 15 g<br>Tofucznicza 100 g /so,*//, ser wegański 2 plastry<br>Papryka ½ szt.                                                        |  | Barszcz ukraiński 300 ml /s,*/,<br>Ryż brązowy z tofu i warzywami 350 g /so,*/                                                                                    |  | Chleb żytni 5 kromek /g <sub>lyc</sub> , g <sub>glu</sub> /,<br>Pasta z cukinii 1 szt. /"/, Pasta z fasolii 1 szt. /"/<br>Rozszponka 10 g                                     |  | Banan 1 szt.<br>Jogurt wegański 1 szt.      |                   | Energia [kcal]: 2571 Węglowodany [g]: 404,2<br>Białko [g]: 91,5 w tym cukry [g]: 61,9<br>Tłuszcz [g]: 95,5 Sód [mg]: 1394,0<br>w tym NKT [g]: 16,5 Błonnik [g]: 68,8 |
|                                                                       |                                                                                                                                                                                                                 |  |                                                                                                                                                                   |  |                                                                                                                                                                               |  |                                             |                   |                                                                                                                                                                      |
| Do wszystkich posiłków herbata 250 ml /"/. Do obiadu herbata owocowa. |                                                                                                                                                                                                                 |  |                                                                                                                                                                   |  |                                                                                                                                                                               |  |                                             |                   |                                                                                                                                                                      |