

Jadłospis na 17.10-26.10.2026									
Dieta wegańska dla dorosłych D04									
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY									
		Białko [g]: 76,11		Tłuszcz [g]: 78,11 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 16,64		Węglowodany [g]: 334,4 w tym cukry [g]: 43,74		Sód [mg]: 1340,6	
Energia [kcal]: 2294,5		Białko [g/1000 kcal]: 33,2		Tłuszcz [g/1000 kcal]: 34,0 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 7,3		Węglowodany [g/1000 kcal]: 145,7		Błonnik [g]: 48,4	
Data		Śniadanie, II Śniadanie		Obiad		Kolacja		Podw.	
								WARTOŚCI ODŻYWCZE	
sobota 17-10-2026	Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/ Pasta warzywna z cukinii 1 szt. /*/, Masło roślinne 15 g, Dżem 1 szt. /*/, Weka 100 g /g _{pusz} /, Pomidor 1 szt.			Zupa jarzynowa z ryżem brązowym i kalaflorem 300 ml /s, */, Ziemniaki z sosem pomidorowym z ciecierzycą 350 / s,*/		Chleb razowy 3 kromki /so, g _{13yr} , g _{1pusz} / Hummus 1 szt. /se,*/, Ogórek kiszony 1 szt.		Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	
								Energia [kcal]: 2247 Węglowodany [g]: 36,6 Białko [g]: 84,5 w tym cukry [g]: 47 Tłuszcz [g]: 65,7 Sód [mg]: 1581 w tym NKT [g]: 12,5 Błonnik [g]: 41,9	
niedziela 18-10-2026	Weka 100 g /g _{pusz} /, 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/, Kaszotto z tofu i warzywami 400 g /s, so, */		Chleb żytni 3 kromki /g _{13yr} , g _{1pusz} / Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/, Papryka ¼ szt.		Pomarańcza 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	
								Energia [kcal]: 2281 Węglowodany [g]: 381,6 Białko [g]: 76,9 w tym cukry [g]: 42,2 Tłuszcz [g]: 69,6 Sód [mg]: 997 w tym NKT [g]: 19,03 Błonnik [g]: 48,7	
poniedziałek 19-10-2026	Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/ Weka 100 g /g _{pusz} /, Masło roślinne 15 g Hummus 1 szt. /se,*/, Sałata 50 g			Zupa gryskowa 300 ml /s, g _{1pusz} */, Wegański bigos z tofu 400 g /so, */, Ziemniaki gotowane 180 g,		Chleb razowy 3 kromki /so, g _{13yr} , g _{1pusz} / Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/, Ogórek zielony 100 g		Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	
								Energia [kcal]: 2375 Węglowodany [g]: 344,6 Białko [g]: 72,3 w tym cukry [g]: 26,1 Tłuszcz [g]: 99,4 Sód [mg]: 1584 w tym NKT [g]: 17,4 Błonnik [g]: 48,7	
wtorek 20-10-2026	Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/ Weka 100 g /g _{pusz} /, Masło roślinne 15 g Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/, Ser wegański 2 plastry Pomidor ½ 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 słonecznikowy 3 kromki /so, g _{1owar} , g _{13yr} , g _{1pusz} / Pasta z fasoli 1 szt. /*/, Awokado ¼ szt.		Pomarańcza 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	
								Energia [kcal]: 2533 Węglowodany [g]: 357,6 Białko [g]: 82,4 w tym cukry [g]: 46,7 Tłuszcz [g]: 108,2 Sód [mg]: 1526 w tym NKT [g]: 27,7 Błonnik [g]: 49,1	
środa 21-10-2026	Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/ Weka 100 g /g _{pusz} /, Masło roślinne 15 g Hummus 1 szt. /se/, Papryka ¼ szt.			Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s/, Risotto z ciecierzycą 350 g /*/		Chleb razowy 3 kromki /g _{13yr} , g _{1pusz} / Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/, Ogórek kiszony 1 szt.		Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	
								Energia [kcal]: 2397 Węglowodany [g]: 394,4 Białko [g]: 71,7 w tym cukry [g]: 43,9 Tłuszcz [g]: 77,5 Sód [mg]: 1391 w tym NKT [g]: 13,9 Błonnik [g]: 44,5	
czwartek 22-10-2026	Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/ Weka 100 g /g _{pusz} /, masło roślinne 15 g Tofu wędzone 100 g /so,*/, Pomidor 1 szt.			Wegański rosół z makaronem 300 ml /g _{1pusz} s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Wegańska fasolka po bretońsku 350 g /s, */		Chleb żytni 3 kromki /g _{13yr} , g _{1pusz} / Pasta z zielonego groszku 130 g Ogórek zielony 100 g		Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	
								Energia [kcal]: 2140 Węglowodany [g]: 367,4 Białko [g]: 75,4 w tym cukry [g]: 39,1 Tłuszcz [g]: 63,8 Sód [mg]: 1305 w tym NKT [g]: 13,7 Błonnik [g]: 54,7	
piątek 23-10-2026	Chleb żytni 3 kromki / g _{13yr} , g _{1pusz} /, masło roślinne 15 g Tofucznicza 100 g /so,*/, Papryka ¼ szt.			Barszcz ukraiński 300 ml /s,*/, Ryż brązowy z tofu i warzywami 350 g /so,*/		Chleb żytni 3 kromki /g _{13yr} , g _{1pusz} /, Pasta z cukinii 1 szt. /*/, Roszponka 10		Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	
								Energia [kcal]: 2179 Węglowodany [g]: 356,2 Białko [g]: 82,2 w tym cukry [g]: 60,2 Tłuszcz [g]: 73 Sód [mg]: 1112,0 w tym NKT [g]: 13,3 Błonnik [g]: 61	
sobota 24-10-2026	Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/ Pasta warzywna z ciecierzycą 1 szt. /g _{1pusz} */, Dżem 1 szt. /*/, Weka 100 g /g _{pusz} /, Roszponka 10 g			Zupa jarzynowa z kalaflorem i groszkiem 300 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 180 g z sosem pomidorowym z ciecierzycą 200 g /g _{1pusz} s,*/		Chleb razowy 3 kromki /so, g _{13yr} , g _{1pusz} / Hummus 1 szt. /se,*/, Ogórek kiszony 1 szt.		Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	
								Energia [kcal]: 2272 Węglowodany [g]: 369,7 Białko [g]: 81,1 w tym cukry [g]: 49,8 Tłuszcz [g]: 68,6 Sód [mg]: 1584 w tym NKT [g]: 14,1 Błonnik [g]: 40,5	
niedziela 25-10-2026	Weka 100 g /g _{pusz} /, Masło roślinne 15 g Hummus 1 szt. /se,*/, Serek wegański kremowy 1 szt. /*/ Mix sałat 10 g			Zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml /s/, Kaszotto z tofu i warzywami 400 g /s, so, */		Chleb żytni 3 kromki /g _{13yr} , g _{1pusz} / Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/, Papryka ¼ szt.		Pomarańcza 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	
								Energia [kcal]: 2281 Węglowodany [g]: 381,6 Białko [g]: 76,9 w tym cukry [g]: 42,2 Tłuszcz [g]: 69,6 Sód [mg]: 997 w tym NKT [g]: 19,03 Błonnik [g]: 48,7	
poniedziałek 26-10-2026	Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/ Weka 100 g /g _{pusz} /, Masło roślinne 15 g Hummus 1 szt. /se,*/, Sałata 50 g			Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, g _{1pusz} */, Groszek zasmażany z czosnkiem 150 g /*/ Ziemniaki gotowane 180 g Mix warzyw gotowanych 120 g /*/		Chleb razowy 3 kromki /g _{13yr} , g _{1pusz} / Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/, Ogórek zielony 100 g		Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	
								Energia [kcal]: 2240 Węglowodany [g]: 354,0 Białko [g]: 57,7 w tym cukry [g]: 40,2 Tłuszcz [g]: 85,7 Sód [mg]: 1329 w tym NKT [g]: 15,7 Błonnik [g]: 46,3	
Do wszystkich posiłków herbata 250 ml /*/. Do obiadu herbata owocowa.									