Jadłospis na 27.10-05.11.2026

Dieta wegańska dla dorosłych D04

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

	Białko [g]:	77,78	Tłuszcz [g]:	76,23	Węglowodany [g]:	335,5	Sód [mg]:	1320	Błonnik [g]: 50,7
			w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]:	16,09	*w tym cukry [g]:*	40,45			
Energia [kcal]: 2281,2	Białko [g/1000 kcal]:	34,1	Tłuszcz [g/1000 kcal]:	33,4	Węglowodany [g/1000 kcal]:	147,1			
			w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]:	7,1		17,7			

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 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, gl$_{ows}$, gl$_{żyt}$,gl$_{jęcz}$/, Pasta z fasoli 1 szt. /*/, Awokado ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2433 Węglowodany [g]: 360,1 Białko [g]: 82,3 *w tym cukry [g]: 31,5* Tłuszcz [g]: 97 Sód [mg]: 1285 *w tym NKT [g]: 25,5* Błonnik [g]: 54,7
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 /s,*/	Chleb razowy 3 kromki /so,gl$_{żyt}$, gl$_{psz}$/, Pasta z cukinii 1 szt. /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2297 Węglowodany [g]: 394,3 Białko [g]: 71,6 *w tym cukry [g]: 43,8* Tłuszcz [g]: 66,2 Sód [mg]: 1373 *w tym NKT [g]: 11,6* Błonnik [g]: 44,5
czwartek 29-10-2026	Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą manną 30 g /gl$_{psz}$,*/ Weka 100 g /gl$_{psz}$/, Tofu wędzone 100 g /so,*/, Pomidor 1 szt.	Wegański rosół z makaronem 300 ml /gl$_{psz}$, s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Wegańska fasolka po bretońsku 350 g /s, */	Chleb żytni 3 kromki /gl$_{żyt}$, gl$_{jęcz}$/, Pasta z zielonego groszku 130 g /*/ Ogórek szklarniowy 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 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 3 kromki /gl$_{żyt}$, gl$_{jęcz}$ /, 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 31-10-2026	Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą manną 30 g /gl$_{psz}$,*/ Weka 100 g /gl$_{psz}$/, Pasta z cukinii 1 szt. / */, Dżem 25 g /*/, Roszponka 10 g	Zupa jarzynowa z kalafiorem 300 ml /s,*/, Ziemniaki z sosem pomidorowym z ciecierzycą 350 / s,*/	Chleb razowy 3 kromki /so,gl$_{żyt}$, gl$_{psz}$/, 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 01-11-2026	Weka 100 g /gl$_{psz}$/, Hummus 1 szt. /se,*/, Mix sałat 10 g	Zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml /s,*/, Kaszotto z tofu i warzywami 400 g /so, */	Chleb żytni 3 kromki /gl$_{żyt}$, gl$_{jęcz}$/, Pasta z cukinii 1 szt. /*/, Papryka ¼ szt. Ser wegański kremowy 150 g	Pomarańcza 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2271 Węglowodany [g]: 374,2 Białko [g]: 80,2 w tym cukry [g]: *42,4* Tłuszcz [g]: 70,2 Sód [mg]: 997 w tym NKT [g]: Błonnik [g]: 48
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 3 kromki /so, gl$_{żyt}$, gl$_{psz}$/, Pasta z cukinii 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 03-11-2026	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 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, gl$_{ows}$, gl$_{żyt}$,gl$_{jęcz}$/, Pasta z fasoli 1 szt. /*/, Awokado ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2433 Węglowodany [g]: 360,1 Białko [g]: 82,3 *w tym cukry [g]: 31,5* Tłuszcz [g]: 97 Sód [mg]: 1285 *w tym NKT [g]: 25,5* Błonnik [g]: 54,7
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 /s,*/	Chleb razowy 3 kromki /so,gl$_{żyt}$, gl$_{psz}$/, Pasta z cukinii 1 szt. /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2297 Węglowodany [g]: 394,3 Białko [g]: 71,6 *w tym cukry [g]: 43,8* Tłuszcz [g]: 66,2 Sód [mg]: 1373 *w tym NKT [g]: 11,6* Błonnik [g]: 44,5
czwartek 05-11-2026	Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą manną 30 g /gl$_{psz}$,*/ Weka 100 g /gl$_{psz}$/, Tofu wędzone 100 g /so,*/, Pomidor 1 szt.	Wegański rosół z makaronem 300 ml /gl$_{psz}$, s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Wegańska fasolka po bretońsku 350 g /s, */	Chleb żytni 3 kromki /gl$_{żyt}$, gl$_{jęcz}$/, Pasta z zielonego groszku 130 g /*/ Ogórek szklarniowy 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

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