

Jadłospis na 07.10-16.10.2026									
Dieta wegańska dla dorosłych D04									
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY									
		Białko [g]: 76,73		Tłuszcz [g]: 74,01 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 15,48		Węglowodany [g]: 366,1 w tym cukry [g]: 45,38		Sód [mg]: 1311,8	
Energia [kcal]: 2243		Białko [g/1000 kcal]: 34,2		Tłuszcz [g/1000 kcal]: 33,0 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 6,9		Węglowodany [g/1000 kcal]: 163,2		Błonnik [g]: 51,7	
Data		Śniadanie, II Śniadanie		Obiad		Kolacja		Podw.	
środa 07-10-2026		Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml / */ Weka 100 g / g ₁₀₀₀ / Hummus 1 szt. / se / Papryka ¼ 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 razowy 3 kromki / g ₁₀₀₀ g ₁₀₀₀ / Pasta z cukiinii z soczewicą 1 szt. / */ Ogórek kiszony 1 szt.		Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	
czwartek 08-10-2026		Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml / */ Weka 100 g / g ₁₀₀₀ / Tofu wędzone 100 g / so, */ Pomidor 1 szt.		Wegański rosół z makaronem 300 ml / g ₁₀₀₀ s / Ziemniaki gotowane 180 g, Wegańska fasolka po bretońsku 350 g / s, */		Chleb żytni 3 kromki / g ₁₀₀₀ g ₁₀₀₀ / Pasta z zielonego groszku 130 g Ogórek zielony 100 g		Pomarańcza 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	
piątek 09-10-2026		Weka 100 g / g ₁₀₀₀ /, 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 ₁₀₀₀ g ₁₀₀₀ / Pasta z cukiinii 1 szt. / */ Rozspzonka 10 g		Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	
sobota 10-10-2026		Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml / */ Weka 100 g / g ₁₀₀₀ /, Pasta z cukiinii 1 szt. / */ Dżem 1 szt. / */ Rozspzonka 10 g		Zupa jarzynowa z kalafiorom 300 ml / s, */ Makaron pełnoziarnisty 180 g z sosem pomidorowym z ciecierzycą 200 g / g ₁₀₀₀ s, */		Chleb razowy 3 kromki / so, g ₁₀₀₀ g ₁₀₀₀ / Hummus 1 szt. / se, */ Ogórek kiszony 1 szt.		Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	
niedziela 11-10-2026		Weka 100 g / g ₁₀₀₀ / Hummus 1 szt. / se, */ Mix sałat 10 g Ser wegański kremowy 150 g		Zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml / s, */ Kaszotto z tofu i warzywami 400 g / so, */		Chleb żytni 3 kromki / g ₁₀₀₀ g ₁₀₀₀ / Pasta z cukiinii z soczewicą 1 szt. / */ Papryka ¼ szt.		Pomarańcza 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	
poniedziałek 12-10-2026		Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą kukurydzianą 30 g / */ Weka 100 g / g ₁₀₀₀ /, Masło roślinne 15 g Hummus 1 szt. / se / Sałata 50 g		Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml / s, g ₁₀₀₀ */ Groszek zasmażany z czosnkiem 150 g / */ Ziemniaki gotowane 180 g, Mix warzyw gotowanych 120 g / */		Chleb razowy 3 kromki / so, g ₁₀₀₀ g ₁₀₀₀ / Pasta z cukiinii z soczewicą 1 szt. / */ Ogórek zielony 100 g		Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	
wtorek 13-10-2026		Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml / */ Weka 100 g / g ₁₀₀₀ / Pasta z cukiinii z soczewicą 1 szt. / */ Pomidor 1 szt.		Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml / s / Risotto z ciecierzycą i warzywami 300 g / s, */		Chleb słonecznikowy 3 kromki / so, g ₁₀₀₀ g ₁₀₀₀ / Pasta z fasoli 1 szt. / */ Awokado ¼ szt.		Pomarańcza 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	
środa 14-10-2026		Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml / */ Weka 100 g / g ₁₀₀₀ / Hummus 1 szt. / se / Papryka ¼ 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 razowy 3 kromki / g ₁₀₀₀ g ₁₀₀₀ / Pasta z cukiinii z soczewicą 1 szt. / */ Ogórek kiszony 1 szt.		Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	
czwartek 15-10-2026		Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml / */ Weka 100 g / g ₁₀₀₀ / Tofu wędzone 100 g / so, */ Pomidor 1 szt.		Wegański rosół z makaronem 300 ml / g ₁₀₀₀ s / Ziemniaki gotowane 180 g, Wegańska fasolka po bretońsku 350 g / s, */		Chleb żytni 3 kromki / g ₁₀₀₀ g ₁₀₀₀ / Pasta z zielonego groszku 130 g Ogórek zielony 100 g		Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	
piątek 16-10-2026		Weka 100 g / g ₁₀₀₀ /, 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 ₁₀₀₀ g ₁₀₀₀ / Pasta z cukiinii 1 szt. / */ Rozspzonka 10 g		Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	
Do wszystkich posiłków herbata 250 ml / */. Do obiadu herbata owocowa.									