Jadłospis na 16-25.11.2026

Dieta wegańska dla kobiet w ciąży C04

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

	Białko [g]: 81,9	**Tłuszcz [g]:** 91,1	**Węglowodany [g]:** 422,8	**Sód [mg]:** 1572	**Błonnik [g]:** 54,1
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 20,55	*w tym cukry [g]:* 40,9		
Energia [kcal]: 2634,8	**Białko [%E]:** 12%	**Tłuszcz [%E]:** 31%	**Węglowodany [%E]:** 56%		
			Cukry [%E] 6%		

Data	Śniadanie, II śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE
poniedziałek 16-11-2026	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 17-11-2026	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 /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$_{ows,}$ 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 18-11-2026	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 19-11-2026	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
piątek 20-11-2026	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 21-11-2026	Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą manną 30 g /gl$_{psz}$/ Pasta warzywna z cukinii 1 szt. /gl$_{psz,}$ */, masło roślinne 15 g, Dżem 1 szt. /*/, Weka 100 g /gl$_{psz}$/, Roszponka 10 g	Zupa jarzynowa z kalafiorem 300 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 180 g z sosem pomidorowym z ciecierzycą 200 g /gl$_{psz,}$ 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]: 2720 Węglowodany [g]: 445,3 Białko [g]: 97 w tym cukry [g]: 51,2 Tłuszcz [g]: 81,4 Sód [mg]: 1919 w tym NKT [g]: 15,8 Błonnik [g]: 49,4
niedziela 22-11-2026	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 23-11-2026	Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą manną /gl$_{psz,}$ */ Weka 100 g /gl$_{psz}$/, Masło roślinne 15 g Hummus 1 szt. /se/ Sałata 50 g	Krupnik 300 ml /s, gl$_{jęcz,}$ */, Groszek zielony zasmażany 150 g /*/ Ziemniaki gotowane 180 g, Mix warzyw gotowanych 120 g /*/	Chleb razowy 5 kromek /so, gl$_{żyt,}$ gl$_{psz}$/, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/, Ogórek zielony 100 g Pasta z fasoli 1 szt. / */,	Jabłko 1 szt. jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2683 Węglowodany [g]: 417,2 Białko [g]: 74,5 *w tym cukry [g]: 40,3* Tłuszcz [g]: 103,8 Sód [mg]: 1593 *w tym NKT [g]:* 17,9 Błonnik [g]: 56,7
wtorek 24-11-2026	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$_{ows,}$ 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 25-11-2026	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

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