# Jadłospis na 6.11-15.11.2026

## Dieta wegańska dla kobiet w ciąży C04

**ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Białko [g]: 87,0** | **Tłuszcz [g]: 90,2** | **Węglowodany [g]: 419,6** | **Sód [mg]: 1522** | **Błonnik [g]: 55,9** |
| | | *w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]:* 18,59 | *w tym cukry [g]:* **46,3** | | |
| **Energia [kcal]: 2625,4** | **Białko [%E]: 13%** | **Tłuszcz [%E]: 31%** | **Węglowodany [%E]: 55%** | | |
| | | | *Cukry [%E]* 7% | | |

| Data | Śniadanie, II śniadanie | Obiad | Kolacja | Podw. | WARTOŚCI ODŻYWCZE |
|---|---|---|---|---|---|
| piątek 06-11-2026 | Chleb żytni 3 kromki / $gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ /, Masło roślinne 15 g<br>Tofucznica 100 g /so,*/, ser wegański 2 plastry<br>Papryka ¼ szt. | Barszcz ukraiński 300 ml /s,*/,<br>Ryż brązowy z tofu i warzywami 350 g /so,*/ | Chleb żytni 5 kromek /$gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ /,<br>Pasta z cukinii 1 szt. /*/, Pasta z fasoli 1 szt. /*/<br>Roszponka 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 |
| sobota 07-11-2026 | Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą manną 30 g /$gl_{psz}$/<br>Pasta warzywna z cukinii 1 szt. /$gl_{psz}$, */, masło roślinne 15 g,<br>Dżem 1 szt. /*/, Weka 100 g /$gl_{psz}$/,<br>Roszponka 10 g | Zupa jarzynowa z kalafiorem 300 ml /s,*/,<br>Makaron pełnoziarnisty 180 g z sosem pomidorowym z ciecierzycą 200 g /$gl_{psz}$, s,*/ | Chleb razowy 5 kromek /so,$gl_{żyt}$, $gl_{psz}$/,<br>Hummus 1 szt. /se,*/, ser wegański 2 plastry /*/<br>Ogórek kiszony 1 szt. | Jabłko 1 szt.<br>Jogurt wegański 1 szt. | Energia [kcal]: 2720 Węglowodany [g]: 445,3<br>Białko [g]: 97 w tym cukry [g]: 51,2<br>Tłuszcz [g]: 81,4 Sód [mg]: 1919<br>w tym NKT [g]: 15,8 Błonnik [g]: 49,4 |
| niedziela 08-11-2026 | Weka 100 g /$gl_{psz}$/,<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 /$gl_{jęcz}$, so, */ | Chleb żytni 5 kromek /$gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$/,<br>Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/,<br>Papryka ¼ szt., Masło roślinne 15 g,<br>Ser wegański kremowy 150 g | Pomarańcza 1 szt.<br>Jogurt wegański 1 szt. | Energia [kcal]: 2612 Węglowodany [g]: 416,4<br>Białko [g]: 91,2 w tym cukry [g]: *42,3*<br>Tłuszcz [g]: 87 Sód [mg]: 1225<br>w tym NKT [g]: *21,6* Błonnik [g]: 53,7 |
| poniedziałek 09-11-2026 | Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą manną /$gl_{psz}$, */<br>Weka 100 g /$gl_{psz}$/,<br>Masło roślinne 15 g<br>Hummus 1 szt. /se/<br>Sałata 50 g | Krupnik 300 ml /s, $gl_{jęcz}$, */,<br>Groszek zielony zasmażany 150 g /*/<br>Ziemniaki gotowane 180 g,<br>Mix warzyw gotowanych 120 g /*/ | Chleb razowy 5 kromek /so, $gl_{żyt}$, $gl_{psz}$/,<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 10-11-2026 | Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą manną /$gl_{psz}$, */<br>Weka 100 g /$gl_{psz}$/,<br>Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/, Ser wegański 2 plastry<br>Pomidor 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 słonecznikowy 5 kromek /so, $gl_{ows}$, $gl_{żyt}$,$gl_{jęcz}$/<br>Pasta z fasoli 1 szt. /*/,<br>Awokado ¼ szt.<br>Ser żółty wegański 2 plastry | Pomarańcza 1 szt.<br>Jogurt wegański 1 szt. | Energia [kcal]: 2695 Węglowodany [g]: 436,2<br>Białko [g]: 77,6 *w tym cukry [g]: 29,9*<br>Tłuszcz [g]: 94,1 Sód [mg]: 1527<br>*w tym NKT [g]: 30,3* Błonnik [g]: 55,3 |
| środa 11-11-2026 | Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą manną /$gl_{psz}$, */<br>Weka 100 g /$gl_{psz}$/, Hummus 1 szt. /se,*/<br>Papryka ¼ szt. | Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s/,<br>Risotto z ciecierzycą i warzywami 300 g | Chleb razowy 5 kromek /so, $gl_{żyt}$, $gl_{psz}$/,<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]: 2595 Węglowodany [g]: 437,2<br>Białko [g]: 76,1 *w tym cukry [g]: 45*<br>Tłuszcz [g]: 78,8 Sód [mg]: 1614<br>*w tym NKT [g]: 18,8* Błonnik [g]: 45,7 |
| czwartek 12-11-2026 | Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą manną /$gl_{psz}$, */<br>Weka 100 g /$gl_{psz}$/, Tofu 100 g /so,*/<br>Masło roślinne 15 g,<br>Pomidor ½ szt. | Wegański rosół z makaronem 300 ml /$gl_{psz}$, s/,<br>Ziemniaki gotowane 180 g,<br>Wegańska fasolka po bretońsku 350 g /*/ | Chleb żytni 5 kromek /$gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$/,<br>Pasta z zielonego groszku 130 g /*/, Pasta z fasoli 1 szt. /*/<br>Ogórek zielony 100 g | Brzoskwinia 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 13-11-2026 | Chleb żytni 3 kromki / $gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ /, masło roślinne 15 g<br>Tofucznica 100 g /so,*/, ser wegański 2 plastry<br>Papryka ¼ szt. | Barszcz ukraiński 300 ml /s,*/,<br>Ryż brązowy z tofu i warzywami 350 g /so,*/ | Chleb żytni 5 kromek /$gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$ /,<br>Pasta z cukinii 1 szt. /*/, Pasta z fasoli 1 szt. /*/<br>Roszponka 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 |
| sobota 14-11-2026 | Napój mlekozastępczy 200 ml kaszą manną /$gl_{psz}$, */<br>Pasta warzywna z cukinii 1 szt. /$gl_{psz}$, */, masło roślinne 15 g,<br>Dżem 25 g /*/, Weka 100 g /$gl_{psz}$/,<br>Roszponka 10 g | Zupa jarzynowa z kalafiorem 300 ml /s,*/,<br>Ziemniaki z sosem pomidorowym z ciecierzycą 350 / s,*/ | Chleb razowy 5 kromek /so,$gl_{żyt}$, $gl_{psz}$/,<br>Hummus 1 szt. /se,*/, ser wegański 2 plastry /*/<br>Ogórek kiszony 1 szt. | Nektarynka 1 szt.<br>Jogurt wegański 1 szt. | Energia [kcal]: 2644 Węglowodany [g]: 405,9<br>Białko [g]: 92,4 w tym cukry [g]: *48*<br>Tłuszcz [g]: 91,8 Sód [mg]: 1810<br>w tym NKT [g]: *10,5* Błonnik [g]: 46,7 |
| niedziela 15-11-2026 | Weka 100 g /$gl_{psz}$/,<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 /$gl_{jęcz}$, so, */ | Chleb żytni 5 kromek /$gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$/,<br>Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/,<br>Papryka ¼ szt., masło roślinne 15 g,<br>Ser wegański kremowy 150 g | Pomarańcza 1 szt.<br>Jogurt wegański 1 szt. | Energia [kcal]: 2612 Węglowodany [g]: 416,4<br>Białko [g]: 91,2 w tym cukry [g]: *42,3*<br>Tłuszcz [g]: 87 Sód [mg]: 1225<br>w tym NKT [g]: *21,6* Błonnik [g]: 53,7 |

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