Jadłospis na 6.11-15.11.2026

Dieta wegańska dla dorosłych D04

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

	Białko [g]: 77,74	Tłuszcz [g]: 73,34	Węglowodany [g]: 334,3	Sód [mg]: 1267,5	Błonnik [g]: 50,1
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 9220,17	*w tym cukry [g]:* 45,66		
Energia [kcal]: 2252,9	Białko [g/1000 kcal]: 34,5	Tłuszcz [g/1000 kcal]: 32,6	Węglowodany [g/1000 kcal]: 148,4		
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 4092,6	20,3		

Data	Śniadanie, II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE
piątek 06-11-2026	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 3 kromki /gl$_{żyt}$,, gl$_{jęcz}$ /, Pasta z cukinii 1 szt. /*/, Roszponka 10 g	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 07-11-2026	Napój mlekozastępczy z kaszą manną 200 ml /glpsz, */ Weka 100 g /gl$_{psz}$/, Pasta z cukinii 1 szt. /*/ Dżem 25 g /*/, 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 3 kromki /so,gl$_{żyt}$, gl$_{psz}$/, 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 08-11-2026	Weka 100 g /gl$_{psz}$/, 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 /gl$_{żyt}$, gl$_{jęcz}$/, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/, Papryka ¼ szt.	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]: *19-sty* Błonnik [g]: 48
poniedziałek 09-11-2026	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 zasmażany z czosnkiem 150 g /*/ Ziemniaki gotowane 180 g, Mix warzyw gotowanych 120 g /*/	Chleb razowy 3 kromki /so, gl$_{żyt}$, gl$_{psz}$/, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/, Ogórek zielony 100 g	Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2240 Węglowodany [g]: 354 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
wtorek 10-11-2026	Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą manną /glpsz, */ Weka 100 g /glpsz/, 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, 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 11-11-2026	Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą manną /glpsz, */ 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 /gl$_{żyt}$, gl$_{psz}$/, Pasta z cukinii z soczewicą 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 12-11-2026	Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą manną /glpsz, */ Weka 100 g /gl$_{psz}$/, Tofu wędzone 100 g /so,*/, Pomidor ½ 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 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 13-11-2026	Weka 100 g /glpsz/, 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 g	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 14-11-2026	Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą manną /glpsz, */ Pasta warzywna z ciecierzycą 1 szt. /gl$_{psz}$, */, Dżem 25 g /*/, Weka 100 g /glpsz/, 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 15-11-2026	Weka 100 g /gl$_{psz}$/, 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 /gl$_{żyt}$, gl$_{jęcz}$/, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/, Papryka ¼ szt.	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]: *19-sty* Błonnik [g]: 48

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