Jadłospis na 16-25.11.2026

Dieta wegańska dla dorosłych D04

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

	Białko [g]: 75,67	Tłuszcz [g]: 78,71	Węglowodany [g]: 367,5		Sód [mg]: 1322,7	Błonnik [g]: 49,8
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 16,49	*w tym cukry [g]:* 40,84			
Energia [kcal]: 2293,7	Białko [g/1000 kcal]: 33,0	Tłuszcz [g/1000 kcal]: 34,3	Węglowodany [g/1000 kcal]: 160,2			
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 7,2	` 17,8			

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 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 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 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 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 /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 19-11-2026	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
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 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 21-11-2026	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 22-11-2026	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 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 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 24-11-2026	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 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 /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

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