

Załącznik do 'Jadłospisów tygodniowych Dieta wegetariańska

Dieta	Śniadanie	Drugie śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Zielony Poniedziałek	Energia [kcal]: 645,7/porcja; 95,7/100g Białko ogółem [g]: 29,2/porcja; 4,4/100g Tłuszcz [g]: 25,2/porcja; 3,8/100g Weglowodany ogółem [g]: 77,7/porcja; 11,6/100g NKT [g]: 11,2/porcja; 1,7/100g Błonnik pokarmowy [g]: 6,8/porcja; 1,1/100g Sód [mg]: 582,4/porcja; 86,3/100g Cholesterol [mg]: 11,3/porcja; 1,7/100g Węgl.przyswajalne [g]: 70,9/porcja; 10,6/100g	Energia [kcal]: 221,6/porcja; 158,3/100g Białko ogółem [g]: 9,8/porcja; 7/100g Tłuszcz [g]: 12,1/porcja; 8,7/100g Weglowodany ogółem [g]: 20,6/porcja; 14,8/100g NKT [g]: 2,7/porcja; 2/100g Błonnik pokarmowy [g]: 2,2/porcja; 1,6/100g Sód [mg]: 80,6/porcja; 57,6/100g Cholesterol [mg]: 199,1/porcja; 142,3/100g Węgl.przyswajalne [g]: 18,4/porcja; 13,2/100g	Energia [kcal]: 930,2/porcja; 99/100g Białko ogółem [g]: 44,5/porcja; 4,8/100g Tłuszcz [g]: 30,6/porcja; 3,3/100g Weglowodany ogółem [g]: 126,0/porcja; 13,5/100g NKT [g]: 5,3/porcja; 0,6/100g Błonnik pokarmowy [g]: 8,4/porcja; 0,9/100g Sód [mg]: 178,9/porcja; 19,1/100g Cholesterol [mg]: 87,1/porcja; 9,3/100g Węgl.przyswajalne [g]: 117,6/porcja; 12,6/100g	Energia [kcal]: 265,6/porcja; 104,2/100g Białko ogółem [g]: 10,8/porcja; 4,3/100g Tłuszcz [g]: 10,7/porcja; 4,2/100g Weglowodany ogółem [g]: 34,5/porcja; 13,6/100g NKT [g]: 1,4/porcja; 0,6/100g Błonnik pokarmowy [g]: 4,0/porcja; 1,6/100g Sód [mg]: 32,4/porcja; 12,8/100g Cholesterol [mg]: 0,1/porcja; 0,1/100g Węgl.przyswajalne [g]: 30,5/porcja; 12/100g	Energia [kcal]: 469,8/porcja; 89,5/100g Białko ogółem [g]: 14,5/porcja; 2,8/100g Tłuszcz [g]: 13,4/porcja; 2,6/100g Weglowodany ogółem [g]: 78,3/porcja; 15/100g NKT [g]: 3,1/porcja; 0,6/100g Błonnik pokarmowy [g]: 10,5/porcja; 2/100g Sód [mg]: 37,5/porcja; 7,2/100g Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g Węgl.przyswajalne [g]: 67,8/porcja; 13/100g
Zielony Worek	Energia [kcal]: 711,0/porcja; 93/100g Białko ogółem [g]: 31,7/porcja; 4,2/100g Tłuszcz [g]: 21,3/porcja; 2,8/100g Weglowodany ogółem [g]: 102,1/porcja; 13,4/100g NKT [g]: 8,4/porcja; 1,1/100g Błonnik pokarmowy [g]: 9,2/porcja; 1,3/100g Sód [mg]: 387,5/porcja; 50,7/100g Cholesterol [mg]: 10,2/porcja; 1,4/100g Węgl.przyswajalne [g]: 92,9/porcja; 12,2/100g	Energia [kcal]: 255,7/porcja; 182,7/100g Białko ogółem [g]: 15,2/porcja; 10,9/100g Tłuszcz [g]: 10,9/porcja; 7,8/100g Weglowodany ogółem [g]: 31,8/porcja; 22,8/100g NKT [g]: 1,0/porcja; 0,8/100g Błonnik pokarmowy [g]: 7,8/porcja; 5,6/100g Sód [mg]: 4,7/porcja; 3,4/100g Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g Węgl.przyswajalne [g]: 24,0/porcja; 17,2/100g	Energia [kcal]: 800,9/porcja; 81,8/100g Białko ogółem [g]: 26,6/porcja; 2,8/100g Tłuszcz [g]: 18,7/porcja; 2/100g Weglowodany ogółem [g]: 144,7/porcja; 14,8/100g NKT [g]: 5,6/porcja; 0,6/100g Błonnik pokarmowy [g]: 15,4/porcja; 1,6/100g Sód [mg]: 127,7/porcja; 13,1/100g Cholesterol [mg]: 35,6/porcja; 3,7/100g Węgl.przyswajalne [g]: 129,3/porcja; 13,2/100g	Energia [kcal]: 148,9/porcja; 53,2/100g Białko ogółem [g]: 4,7/porcja; 1,7/100g Tłuszcz [g]: 2,6/porcja; 1/100g Weglowodany ogółem [g]: 14,7/porcja; 10,2/100g NKT [g]: 1,7/porcja; 0,7/100g Błonnik pokarmowy [g]: 2,1/porcja; 0,8/100g Sód [mg]: 1,9/porcja; 0,7/100g Cholesterol [mg]: 10,8/porcja; 3,9/100g Węgl.przyswajalne [g]: 26,3/porcja; 9,4/100g	Energia [kcal]: 476,6/porcja; 84,4/100g Białko ogółem [g]: 16,3/porcja; 2,9/100g Tłuszcz [g]: 16,5/porcja; 3/100g Weglowodany ogółem [g]: 68,1/porcja; 12,1/100g NKT [g]: 4,3/porcja; 0,8/100g Błonnik pokarmowy [g]: 7,5/porcja; 1,4/100g Sód [mg]: 361,1/porcja; 64/100g Cholesterol [mg]: 163,4/porcja; 29/100g Węgl.przyswajalne [g]: 60,6/porcja; 10,8/100g
Zielona Środa	Energia [kcal]: 638,3/porcja; 113/100g Białko ogółem [g]: 30,0/porcja; 5,4/100g Tłuszcz [g]: 18,8/porcja; 3,4/100g Weglowodany ogółem [g]: 88,0/porcja; 15,6/100g NKT [g]: 7,0/porcja; 1,3/100g Błonnik pokarmowy [g]: 6,0/porcja; 1,1/100g Sód [mg]: 294,1/porcja; 52,1/100g Cholesterol [mg]: 0,2/porcja; 0,1/100g Węgl.przyswajalne [g]: 82,0/porcja; 14,8/100g	Energia [kcal]: 209,5/porcja; 116,4/100g Białko ogółem [g]: 6,8/porcja; 3,8/100g Tłuszcz [g]: 7,4/porcja; 4,2/100g Weglowodany ogółem [g]: 37,4/porcja; 20,8/100g NKT [g]: 3,1/porcja; 1,8/100g Błonnik pokarmowy [g]: 8,5/porcja; 4,9/100g Sód [mg]: 134,0/porcja; 74,5/100g Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g Węgl.przyswajalne [g]: 28,6/porcja; 15,9/100g	Energia [kcal]: 918,6/porcja; 95,7/100g Tłuszcz [g]: 38,0/porcja; 4/100g Weglowodany ogółem [g]: 126,6/porcja; 13,2/100g NKT [g]: 9,6/porcja; 1,1/100g Błonnik pokarmowy [g]: 16,4/porcja; 1,8/100g Sód [mg]: 665,4/porcja; 69,4/100g Cholesterol [mg]: 60,5/porcja; 6,4/100g Węgl.przyswajalne [g]: 110,2/porcja; 11,5/100g Sól [g]: 1,6385/porcja; 0,2/100g	Energia [kcal]: 255,6/porcja; 134,6/100g Białko ogółem [g]: 21,0/porcja; 11,1/100g Tłuszcz [g]: 9,0/porcja; 4,8/100g Weglowodany ogółem [g]: 42,2/porcja; 22,3/100g NKT [g]: 0,2/porcja; 0,2/100g Błonnik pokarmowy [g]: 2,8/porcja; 1,5/100g Sód [mg]: 5,4/porcja; 2,9/100g Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g Węgl.przyswajalne [g]: 39,4/porcja; 20,8/100g	Energia [kcal]: 483,1/porcja; 101,8/100g Białko ogółem [g]: 18,3/porcja; 3,9/100g Tłuszcz [g]: 18,9/porcja; 4/100g Weglowodany ogółem [g]: 61,5/porcja; 13/100g NKT [g]: 8,0/porcja; 1,7/100g Błonnik pokarmowy [g]: 6,6/porcja; 1,4/100g Sód [mg]: 97,1/porcja; 20,5/100g Cholesterol [mg]: 11,3/porcja; 2,4/100g Węgl.przyswajalne [g]: 54,9/porcja; 11,6/100g
Zielony Czwartek	Energia [kcal]: 653,3/porcja; 96,8/100g Białko ogółem [g]: 34,6/porcja; 5,2/100g Tłuszcz [g]: 20,6/porcja; 3,1/100g Weglowodany ogółem [g]: 82,3/porcja; 12,2/100g NKT [g]: 9,3/porcja; 1,4/100g Błonnik pokarmowy [g]: 5,3/porcja; 0,8/100g Sód [mg]: 51,3/porcja; 7,6/100g Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g Węgl.przyswajalne [g]: 77,0/porcja; 11,5/100g	Energia [kcal]: 201,5/porcja; 183,2/100g Białko ogółem [g]: 8,7/porcja; 8/100g Tłuszcz [g]: 7,3/porcja; 6,7/100g Weglowodany ogółem [g]: 33,4/porcja; 30,4/100g NKT [g]: 5,0/porcja; 4,6/100g Błonnik pokarmowy [g]: 8,5/porcja; 7,8/100g Sód [mg]: 300,8/porcja; 27,5/100g Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g Węgl.przyswajalne [g]: 24,9/porcja; 22,7/100g	Energia [kcal]: 692,1/porcja; 72,9/100g Białko ogółem [g]: 22,9/porcja; 2,5/100g Tłuszcz [g]: 15,5/porcja; 1,7/100g Weglowodany ogółem [g]: 133,2/porcja; 14,1/100g NKT [g]: 4,6/porcja; 0,5/100g Błonnik pokarmowy [g]: 22,1/porcja; 2,4/100g Sód [mg]: 168,1/porcja; 17,7/100g Cholesterol [mg]: 0,9/porcja; 0,1/100g Węgl.przyswajalne [g]: 111,1/porcja; 11,7/100g	Energia [kcal]: 253,1/porcja; 81,7/100g Białko ogółem [g]: 5,8/porcja; 1,9/100g Tłuszcz [g]: 5,7/porcja; 1,9/100g Weglowodany ogółem [g]: 45,0/porcja; 14,6/100g NKT [g]: 0,7/porcja; 0,3/100g Błonnik pokarmowy [g]: 3,3/porcja; 1,1/100g Sód [mg]: 3,6/porcja; 1,2/100g Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g Węgl.przyswajalne [g]: 41,7/porcja; 13,5/100g	Energia [kcal]: 852,3/porcja; 125,4/100g Białko ogółem [g]: 42,1/porcja; 6,2/100g Tłuszcz [g]: 23,3/porcja; 3,5/100g Weglowodany ogółem [g]: 120,9/porcja; 17,8/100g NKT [g]: 1,8/porcja; 0,3/100g Błonnik pokarmowy [g]: 4,0/porcja; 0,6/100g Sód [mg]: 138,0/porcja; 20,3/100g Cholesterol [mg]: 87,1/porcja; 12,9/100g Węgl.przyswajalne [g]: 116,9/porcja; 11,2/100g
Zielony Piątek	Energia [kcal]: 652,7/porcja; 102,8/100g Białko ogółem [g]: 30,0/porcja; 4,8/100g Tłuszcz [g]: 25,1/porcja; 4/100g Weglowodany ogółem [g]: 77,0/porcja; 12,2/100g NKT [g]: 12,2/porcja; 2/100g Błonnik pokarmowy [g]: 6,7/porcja; 1,1/100g Sód [mg]: 261,6/porcja; 41,2/100g Cholesterol [mg]: 11,3/porcja; 1,8/100g Węgl.przyswajalne [g]: 70,3/porcja; 11,1/100g	Energia [kcal]: 187,0/porcja; 143,9/100g Białko ogółem [g]: 5,0/porcja; 3,9/100g Tłuszcz [g]: 9,8/porcja; 7,6/100g Weglowodany ogółem [g]: 22,2/porcja; 17,1/100g NKT [g]: 1,1/porcja; 0,9/100g Błonnik pokarmowy [g]: 3,5/porcja; 2,7/100g Sód [mg]: 3,6/porcja; 2,8/100g Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g Węgl.przyswajalne [g]: 18,7/porcja; 14,4/100g	Energia [kcal]: 986,9/porcja; 958,2/100g Białko ogółem [g]: 39,6/porcja; 3,9/100g Tłuszcz [g]: 33,4/porcja; 3,3/100g Weglowodany ogółem [g]: 155,3/porcja; 15,1/100g NKT [g]: 7,9/porcja; 0,8/100g Błonnik pokarmowy [g]: 26,5/porcja; 2,6/100g Sód [mg]: 588,9/porcja; 57,2/100g Cholesterol [mg]: 32,4/porcja; 3,2/100g Węgl.przyswajalne [g]: 128,8/porcja; 12,6/100g	Energia [kcal]: 234,5/porcja; 111,7/100g Białko ogółem [g]: 5,9/porcja; 2,9/100g Tłuszcz [g]: 14,3/porcja; 6,9/100g Weglowodany ogółem [g]: 22,8/porcja; 10,9/100g NKT [g]: 1,8/porcja; 0,9/100g Błonnik pokarmowy [g]: 2,5/porcja; 1,2/100g Sód [mg]: 0,5/porcja; 0,3/100g Cholesterol [mg]: 10,8/porcja; 5,2/100g Węgl.przyswajalne [g]: 20,3/porcja; 9,7/100g	Energia [kcal]: 481,7/porcja; 93,6/100g Białko ogółem [g]: 22,4/porcja; 4,4/100g Tłuszcz [g]: 15,9/porcja; 3,1/100g Weglowodany ogółem [g]: 63,2/porcja; 12,3/100g NKT [g]: 4,3/porcja; 0,9/100g Błonnik pokarmowy [g]: 6,0/porcja; 1,2/100g Sód [mg]: 470,9/porcja; 91,5/100g Cholesterol [mg]: 17,5/porcja; 3,4/100g Węgl.przyswajalne [g]: 57,2/porcja; 11,2/100g
Zielona Sobota	Energia [kcal]: 784,5/porcja; 101,3/100g Białko ogółem [g]: 26,1/porcja; 3,4/100g Tłuszcz [g]: 26,0/porcja; 3,4/100g Weglowodany ogółem [g]: 115,4/porcja; 14,9/100g NKT [g]: 9,6/porcja; 1,3/100g Błonnik pokarmowy [g]: 9,6/porcja; 1,3/100g Sód [mg]: 419,5/porcja; 54,2/100g Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g Węgl.przyswajalne [g]: 105,8/porcja; 13,7/100g	Energia [kcal]: 218,9/porcja; 146/100g Białko ogółem [g]: 17,8/porcja; 11,9/100g Tłuszcz [g]: 6,4/porcja; 4,3/100g Weglowodany ogółem [g]: 26,1/porcja; 17,4/100g NKT [g]: 2,9/porcja; 2/100g Błonnik pokarmowy [g]: 4,1/porcja; 2,8/100g Sód [mg]: 65,4/porcja; 43,6/100g Cholesterol [mg]: 7,7/porcja; 5,2/100g Węgl.przyswajalne [g]: 22,0/porcja; 14,7/100g	Energia [kcal]: 796,7/porcja; 83/100g Białko ogółem [g]: 17,5/porcja; 1,9/100g Tłuszcz [g]: 33,0/porcja; 3,5/100g Weglowodany ogółem [g]: 118,5/porcja; 12,4/100g NKT [g]: 10,6/porcja; 1,2/100g Błonnik pokarmowy [g]: 12,3/porcja; 1,3/100g Sód [mg]: 105,4/porcja; 11/100g Cholesterol [mg]: 16,6/porcja; 1,8/100g Węgl.przyswajalne [g]: 106,2/porcja; 11,1/100g	Energia [kcal]: 259,5/porcja; 85,1/100g Białko ogółem [g]: 6,6/porcja; 2,2/100g Tłuszcz [g]: 6,3/porcja; 2,1/100g Weglowodany ogółem [g]: 48,6/porcja; 16/100g NKT [g]: 0,8/porcja; 0,3/100g Błonnik pokarmowy [g]: 5,6/porcja; 1,9/100g Sód [mg]: 59,4/porcja; 19,5/100g Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g Węgl.przyswajalne [g]: 43,0/porcja; 14,1/100g	Energia [kcal]: 480,4/porcja; 101,2/100g Białko ogółem [g]: 18,1/porcja; 3,9/100g Tłuszcz [g]: 19,0/porcja; 4/100g Weglowodany ogółem [g]: 60,8/porcja; 12,8/100g NKT [g]: 8,0/porcja; 1,7/100g Błonnik pokarmowy [g]: 6,4/porcja; 1,4/100g Sód [mg]: 102,8/porcja; 21,7/100g Cholesterol [mg]: 11,3/porcja; 2,4/100g Węgl.przyswajalne [g]: 54,4/porcja; 11,5/100g
Zielona Niedziela	Energia [kcal]: 778,3/porcja; 151,2/100g Białko ogółem [g]: 31,8/porcja; 6,2/100g Tłuszcz [g]: 33,0/porcja; 6,5/100g Weglowodany ogółem [g]: 97,0/porcja; 18,9/100g NKT [g]: 6,5/porcja; 1,3/100g Błonnik pokarmowy [g]: 13,2/porcja; 2,6/100g Sód [mg]: 22,5/porcja; 4,4/100g Cholesterol [mg]: 0/porcja; 0/100g Węgl.przyswajalne [g]: 83,8/porcja; 16,3/100g	Energia [kcal]: 218,4/porcja; 168/100g Białko ogółem [g]: 11,0/porcja; 8,5/100g Tłuszcz [g]: 12,1/porcja; 9,4/100g Weglowodany ogółem [g]: 19,5/porcja; 15/100g NKT [g]: 2,7/porcja; 2,1/100g Błonnik pokarmowy [g]: 3,3/porcja; 2,6/100g Sód [mg]: 98,6/porcja; 75,9/100g Cholesterol [mg]: 24,7/porcja; 19,0/100g Węgl.przyswajalne [g]: 16,2/porcja; 12,5/100g	Energia [kcal]: 835,6/porcja; 82/100g Białko ogółem [g]: 25,3/porcja; 2,5/100g Tłuszcz [g]: 26,6/porcja; 2,7/100g Weglowodany ogółem [g]: 143,6/porcja; 14,1/100g NKT [g]: 10,0/porcja; 1/100g Błonnik pokarmowy [g]: 22,4/porcja; 2,2/100g Sód [mg]: 237,8/porcja; 23,4/100g Cholesterol [mg]: 3,2/porcja; 0,4/100g Węgl.przyswajalne [g]: 121,2/porcja; 11,9/100g	Energia [kcal]: 248,4/porcja; 124,2/100g Białko ogółem [g]: 4,9/porcja; 2,5/100g Tłuszcz [g]: 6,0/porcja; 3/100g Weglowodany ogółem [g]: 38,5/porcja; 19,3/100g NKT [g]: 1,9/porcja; 1/100g Błonnik pokarmowy [g]: 4,8/porcja; 2,4/100g Sód [mg]: 78,5/porcja; 39,3/100g Cholesterol [mg]: 78,5/porcja; 39,3/100g Węgl.przyswajalne [g]: 13,5/porcja; 6,8/100g	Energia [kcal]: 494,8/porcja; 104,2/100g Białko ogółem [g]: 18,6/porcja; 4/100g Tłuszcz [g]: 19,3/porcja; 4,1/100g Weglowodany ogółem [g]: 64,2/porcja; 13,6/100g NKT [g]: 8,1/porcja; 1,8/100g Błonnik pokarmowy [g]: 7,3/porcja; 1,6/100g Sód [mg]: 99,8/porcja; 21,1/100g Cholesterol [mg]: 11,3/porcja; 2,4/100g Węgl.przyswajalne [g]: 56,9/porcja; 12/100g