

Jadłospis na 30.05-08.06.2026						
P04-Dieta wegańska dla dzieci						
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY						
		Tłuszcz [g]: 77,2		Węglowodany [g]: 360,5		
	Białko [g]: 75	w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 16,13		w tym cukry [g]: 36,1	Sód [mg]: 937,4	Błonnik [g]: 47,6
Energia [kcal]: 2255	Białko [%E]: 13%	Tłuszcz [%E]: 31%		Węglowodany [%E]: 64%		
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE	
sobota 30-05-2026	Weka 100 g /g <sub>pszt</sub> /, Pasta z marchewki z ciecierzycą 1 szt. /g <sub>pszt</sub> */, Dżem 25 g /*/, Masło roślinne 15 g, Roszponka 10 g	Zupa jarzynowa z kalaflorem i groszkiem 300 ml /s/, Kasza jęczmienna 160 g z sosem pomidorowym z ciecierzycą 200 g /g <sub>pszt</sub> s, */	Chleb razowy 3 kromki /g <sub>zvt</sub> g <sub>pszt</sub> /, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek małosolny 1 szt.	Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2560 Węglowodany [g]: 403,8 Białko [g]: 83,8 w tym cukry [g]: 42,2 Tłuszcz [g]: 86,1 Sód [mg]: 1386 w tym NKT [g]: 14,13 Błonnik [g]: 47,3	
niedziela 31-05-2026	Weka 100 g /g <sub>pszt</sub> /, Pasta z fasoli 1 szt. /*/, Masło roślinne 15 g, Mix sałat 10 g	Zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml /s/, Risotto z tofu i warzywami 400 g /so, */	Chleb żytni 3 kromki /g <sub>zvt</sub> g <sub>pszt</sub> /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/, Papryka ¼ szt.	Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2082 Węglowodany [g]: 333,5 Białko [g]: 71,2 w tym cukry [g]: 36,2 Tłuszcz [g]: 74 Sód [mg]: 989 w tym NKT [g]: 12,73 Błonnik [g]: 53,4	
poniedziałek 01-06-2026	Weka 100 g /g <sub>pszt</sub> /, Hummus 1 szt. /se/, Masło roślinne 15 g, Sałata 50 g	Zupa grysikowa 300 ml /s, g <sub>pszt</sub> */, Wegańskie łazanki z soczewicą 400 g /*/ Ziemniaki gotowane 180 g,	Chleb razowy 3 kromki /g <sub>zvt</sub> g <sub>pszt</sub> /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/, Ogórek szklarniowy ½ szt.	Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2441 Węglowodany [g]: 388,4 Białko [g]: 86,8 w tym cukry [g]: 21,3 Tłuszcz [g]: 80 Sód [mg]: 915 w tym NKT [g]: 13,88 Błonnik [g]: 48,8	
wtorek 02-06-2026	Chleb pszenny 3 kromki /g <sub>pszt</sub> g <sub>zvt</sub> /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/, Masło roślinne 15 g, Pomidor 1 szt.	Zupa brokutowa z ziemniakami 300 ml /s/, Risotto z ciecierzycą i warzywami 300 g /s, */	Chleb słonecznikowy 3 kromki/so, g <sub>owst</sub> g <sub>zvt</sub> g <sub>pszt</sub> /, Pasta z fasoli 1 szt. /*/, Awokado ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2433 Węglowodany [g]: 384 Białko [g]: 82,7 w tym cukry [g]: 22,5 Tłuszcz [g]: 84 Sód [mg]: 1008 w tym NKT [g]: 19,71 Błonnik [g]: 50,2	
środa 03-06-2026	Weka 100 g /g <sub>pszt</sub> /, Pasta z marchewki z ciecierzycą 1 szt. /g <sub>pszt</sub> */, Masło roślinne 15 g, Papryka ¼ szt.	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml /s, */, Tofu pieczone z suszonymi pomidorami i sezamem Ziemniaki gotowane 180 g, Surówka z białej kapusty 120 g	Chleb razowy 3 kromki /g <sub>zvt</sub> g <sub>pszt</sub> /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/, Ogórek małosolny 1 szt.	Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2086 Węglowodany [g]: 310,6 Białko [g]: 68,1 w tym cukry [g]: 43,7 Tłuszcz [g]: 81,6 Sód [mg]: 1148 w tym NKT [g]: 12,76 Błonnik [g]: 42,9	
czwartek 04-06-2026	Weka 100 g /g <sub>pszt</sub> /, Hummus 1 szt. /se/, Masło roślinne 15 g, Pomidor 1 szt.	Wegański rosół z makaronem 300 ml /g <sub>pszt</sub> s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Wegańska fasolka po bretońsku 350 g /s, */	Chleb żytni 3 kromki /g <sub>zvt</sub> g <sub>pszt</sub> /, Pasta z zielonego groszku 130 g Ogórek zielony 1 szt.	Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2058 Węglowodany [g]: 317,5 Białko [g]: 57,4 w tym cukry [g]: 33,9 Tłuszcz [g]: 80,7 Sód [mg]: 934 w tym NKT [g]: 14,84 Błonnik [g]: 43,6	
piątek 05-06-2026	Weka 100 g /g <sub>pszt</sub> /, Tofucznicza 100 g /so/, Masło roślinne 15 g, Papryka ¼ szt.	Botwinka 300 ml /s/, Ryż brązowy z jabłkami 350 g, Jogurt wegański 1 szt.	Chleb razowy 3 kromki /g <sub>zvt</sub> g <sub>pszt</sub> /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/, Roszponka 10	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2106 Węglowodany [g]: 367,7 Białko [g]: 63,3 w tym cukry [g]: 65,8 Tłuszcz [g]: 62,6 Sód [mg]: 919,0 w tym NKT [g]: 14,96 Błonnik [g]: 48,5	
sobota 06-06-2026	Weka 100 g /g <sub>pszt</sub> /, Pasta z marchewki z ciecierzycą 1 szt. /g <sub>pszt</sub> */, Dżem 25 g /*/, Masło roślinne 15 g, Roszponka 10 g	Zupa jarzynowa z kalaflorem i groszkiem Makaron pełnoziarnisty 180 g z sosem pomidorowym z ciecierzycą 200 g /g <sub>pszt</sub> s, */	Chleb razowy 3 kromki /g <sub>zvt</sub> g <sub>pszt</sub> /, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek małosolny 1 szt.	Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2477 Węglowodany [g]: 389,4 Białko [g]: 79,9 w tym cukry [g]: 42,3 Tłuszcz [g]: 86,4 Sód [mg]: 1387 w tym NKT [g]: 14,2 Błonnik [g]: 47,3	
niedziela 07-06-2026	Weka 100 g /g <sub>pszt</sub> /, Pasta z fasoli 1 szt. /*/, Masło roślinne 15 g, Mix sałat 10 g	Zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml /s/, Kaszotto z tofu i warzywami 400 g /g <sub>pszt</sub> so, s, */	Chleb żytni 3 kromki /g <sub>zvt</sub> g <sub>pszt</sub> /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/, Papryka ¼ szt.	Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 1816 Węglowodany [g]: 307,3 Białko [g]: 69,9 w tym cukry [g]: 20,1 Tłuszcz [g]: 56,4 Sód [mg]: 970 w tym NKT [g]: 7,21 Błonnik [g]: 52,6	
poniedziałek 08-06-2026	Weka 100 g /g <sub>pszt</sub> /, Hummus 1 szt. /se/, Masło roślinne 15 g, Sałata 50 g	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, g <sub>pszt</sub> /, Groszek zasmażany z czosnkiem 150 g, Ziemniaki gotowane 180 g, Mix warzyw gotowanych 120 g	Chleb razowy 3 kromki /g <sub>zvt</sub> g <sub>pszt</sub> /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/, Ogórek zielony 1 szt.	Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2491 Węglowodany [g]: 402,6 Białko [g]: 82,4 w tym cukry [g]: 36,1 Tłuszcz [g]: 80,2 Sód [mg]: 918 w tym NKT [g]: 14,37 Błonnik [g]: 46	