

Jadłospis na 20-29.05.2026

Dieta wegańska dla dzieci

ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

		Białko [g]: 68,5	Tłuszcz [g]: 75,48 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 14,06	Węglowodany [g]: 341,8 w tym cukry [g]: 40,5	Sód [mg]: 908,5	Błonnik [g]: 46,1
Energia [kcal]: 2145,7		Białko [%E]: 13%	Tłuszcz [%E]: 32%	Węglowodany [%E]: 64%		
Data	Śniadanie	Obiad		Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE
środa 20-05-2026	Weka 100 g /g _{pszt} /, Pasta z marchewki z ciecierzycą 1 szt. /g _{pszt} */, Masło roślinne 15 g, Papryka ¼ szt.	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml /s, */, Tofu pieczone z suszonymi pomidorami i sezamem 200 g /so,se,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Surówka z białej kapusty 120 g		Chleb razowy 3 kromki /g _{zytv} g _{pszt} /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/, Ogórek małosolny 1 szt.	Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2086 Węglowodany 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 21-05-2026	Weka 100 g /g _{pszt} /, Hummus 1 szt. /se /, Masło roślinne 15 g, Pomidor 1 szt.	Wegański rosół z makaronem 300 ml /g _{pszt} s /, Ziemniaki gotowane 180 g, Wegańska fasolka po bretońsku 350 g /s, */		Chleb żytni 3 kromki /g _{zytv} g _{jęcc} /, Pasta z zielonego groszku 130 g Ogórek gruntowy 1 szt.	Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2058 Węglowodany 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 22-05-2026	Weka 100 g /g _{pszt} /, Tofucznicza 100 g /so /, Masło roślinne 15 g, Papryka ¼ szt.	Barszcz ukraiński z fasolą 300 ml /s /, Ryż brązowy z jabłkami 350 g, Jogurt wegański 1 szt.		Chleb razowy 3 kromki /g _{zytv} g _{pszt} /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/, Roszponka 10	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2106 Węglowodany 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 23-05-2026	Weka 100 g /g _{pszt} /, Pasta z marchewki z ciecierzycą 1 szt. /g _{pszt} */, Dziem 25 g /* /, Masło roślinne 15 g, Roszponka 10 g	Zupa jarzynowa z kalaflorem i groszkiem 300 ml /s /, Makaron pełnoziarnisty 180 g z sosem pomidorowym z ciecierzycą 200 g /g _{pszt} /		Chleb razowy 3 kromki /g _{zytv} g _{pszt} /, Hummus 1 szt. /se /, Ogórek małosolny 1 szt.	Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2477 Węglowodany 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 24-05-2026	Weka 100 g /g _{pszt} /, 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 _{jęcc} so, s, */		Chleb żytni 3 kromki /g _{zytv} g _{jęcc} /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /* /, Papryka ¼ szt.	Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 1816 Węglowodany 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 25-05-2026	Weka 100 g /g _{pszt} /, Hummus 1 szt. /se /, Masło roślinne 15 g, Sałata 50 g	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, g _{jęcc} */, Groszek zasmażany z czosnkiem 150 g, Ziemniaki gotowane 180 g, Mix warzyw gotowanych 120 g		Chleb razowy 3 kromki /g _{zytv} g _{pszt} /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /* /, Ogórek gruntowy 1 szt.	Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2491 Węglowodany 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
wtorek 26-05-2026	Chleb pszenny 3 kromki /g _{pszt} g _{zytv} /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /* /, Masło roślinne 15 g, Pomidor 1 szt.	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s /, Risotto z ciecierzycą i warzywami 300 g /s, */		Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g _{owst} /, g _{zytv} g _{jęcc} /, Pasta z fasoli 1 szt. /* /, Awokado ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2433 Węglowodany 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 27-05-2026	Weka 100 g /g _{pszt} /, Pasta z marchewki z ciecierzycą 1 szt. /g _{pszt} */, Masło roślinne 15 g, Papryka ¼ szt.	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml /s, */, Tofu pieczone z suszonymi pomidorami i sezamem 200 g /so,se,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Surówka z białej kapusty 120 g		Chleb razowy 3 kromki /g _{zytv} g _{pszt} /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /* /, Ogórek małosolny 1 szt.	Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2086 Węglowodany 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 28-05-2026	Weka 100 g /g _{pszt} /, Hummus 1 szt. /se /, Masło roślinne 15 g, Pomidor 1 szt.	Wegański rosół z makaronem 300 ml /g _{pszt} s /, Ziemniaki gotowane 180 g, Wegańska fasolka po bretońsku 350 g /s, */		Chleb żytni 3 kromki /g _{zytv} g _{jęcc} /, Pasta z zielonego groszku 130 g Ogórek gruntowy 1 szt.	Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2058 Węglowodany 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 29-05-2026	Weka 100 g /g _{pszt} /, Tofucznicza 100 g /so /, Masło roślinne 15 g, Papryka ¼ szt.	Barszcz ukraiński z fasolą 300 ml /s /, Ryż brązowy z jabłkami 350 g, Jogurt wegański 1 szt.		Chleb razowy 3 kromki /g _{zytv} g _{pszt} /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /* /, Roszponka 10	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2106 Węglowodany 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