

| Jadłospis na 09.06.-18.06.2026 | | | | | | |
|-------------------------------------|--|---|---|---|--|--|
| P04-Dieta wegańska dla dzieci | | | | | | |
| ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY | | | | | | |
| Energia [kcal]: 2234,4 | Białko [g]: 72 | Tłuszcz [g]: 79,53 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 17,28 | Węglowodany [g]: 351,8 w tym cukry [g]: 36,3 | Sód [mg]: 918,9 | Błonnik [g]: 46,6 | |
| | Białko [%E]: 13% | Tłuszcz [%E]: 32% | Węglowodany [%E]: 63% | WARTOŚCI ODŻYWCZE | | |
| Data | Śniadanie | Obiad | Kolacja | Podw. | WARTOŚCI ODŻYWCZE | |
| wtorek 09-06-2026 | Chleb pszenny 3 kromki /g _{pszz} , g _{lyvt} /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/, Masło roślinne 15 g, Pomidor 1 szt. | Zupa brokurowa z ziemniakami 300 ml /s/, Risotto z ciecierzycą i warzywami 300 g /s,*/ | Chleb słonecznikowy 3 kromki/so, g _{owst} , g _{lyvt} , g _{lccz} /, 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 10-06-2026 | Weka 100 g /g _{pszz} /, Pasta z marchewki z ciecierzycą 1 szt. /g _{pszz} */, 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 _{lyvt} , g _{pszz} /, 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 11-06-2026 | Weka 100 g /g _{pszz} /, Hummus 1 szt. /se/, Masło roślinne 15 g, Pomidor 1 szt. | Wegański rosół z makaronem 300 ml /g _{pszz} s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Wegańska fasolka po bretońsku 350 g /s, */ | Chleb żytni 3 kromki /g _{lyvt} , g _{lccz} /, Pasta z zielonego groszku 130 g Ogórek gruntowy 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 12-06-2026 | Weka 100 g /g _{pszz} /, 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 _{lyvt} , g _{pszz} /, 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 13-06-2026 | Weka 100 g /g _{pszz} /, Pasta z marchewki z ciecierzycą 1 szt. /g _{pszz} */, Dżem 25 g /*/, Masło roślinne 15 g, Roszponka 10 g | Zupa jarzynowa z kalafiorom i groszkiem 300 ml /s/, Kasza jęczmienna 160 g z sosem pomidorowym z | Chleb razowy 3 kromki /g _{lyvt} , g _{pszz} /, 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 14-06-2026 | Weka 100 g /g _{pszz} /, 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 _{lyvt} , g _{lccz} /, 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 15-06-2026 | Weka 100 g /g _{pszz} /, Hummus 1 szt. /se/, Masło roślinne 15 g, Sałata 50 g | Rosół jarski z kaszą manną 300 ml /s, g _{pszz} */, Wegańskie łazanki z soczewicą 400 g /*/ | Chleb razowy 3 kromki /g _{lyvt} , g _{pszz} /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/, Ogórek gruntowy 1 szt. | Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt. | Energia [kcal]: 2442 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 16-06-2026 | Chleb pszenny 3 kromki /g _{pszz} , g _{lyvt} /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/, Masło roślinne 15 g, Pomidor 1 szt. | Zupa brokurowa z ziemniakami 300 ml /s/, Risotto z ciecierzycą i warzywami 300 g /s,*/ | Chleb słonecznikowy 3 kromki/so, g _{owst} , g _{lyvt} , g _{lccz} /, 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 17-06-2026 | Weka 100 g /g _{pszz} /, Pasta z marchewki z ciecierzycą 1 szt. /g _{pszz} */, 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 _{lyvt} , g _{pszz} /, 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 18-06-2026 | Weka 100 g /g _{pszz} /, Hummus 1 szt. /se/, Masło roślinne 15 g, Pomidor 1 szt. | Wegański rosół z makaronem 300 ml /g _{pszz} s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Wegańska fasolka po bretońsku 350 g /s, */ | Chleb żytni 3 kromki /g _{lyvt} , g _{lccz} /, Pasta z zielonego groszku 130 g Ogórek gruntowy 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 | |