

Jadłospis na 28.06.-8.07.2026							
P04-Dieta wegańska dla dzieci							
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY							
		Białko [g]: 74	Tłuszcz [g]: 77,75 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 16,69	Węglowodany [g]: 356,2 w tym cukry [g]: 34,9	Sód [mg]: 915,5	Błonnik [g]: 46,8	
Energia [kcal]: 2242,7		Białko [%E]: 13%	Tłuszcz [%E]: 31%	Węglowodany [%E]: 64%			
Data	Śniadanie	Obiad		Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE	
poniedziałek 29-06-2026	Weka 100 g /gl _{pszt} / Hummus 1 szt. /se/, Masło roślinne 15 g, Sałata 50 g	Zupa grysikowa 300 ml /s, gl _{pszt} */, Wegańskie łazanki z soczewicą 400 g /*/ Ziemniaki gotowane 180 g,	Chleb razowy 3 kromki /gl _{tyt} , gl _{pszt} /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/ Ogórek zielony 1 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 30-06-2026	Chleb pszenny 3 kromki /gl _{pszt} gl _{tyt} /, 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, gl _{owst} gl _{tyt} , gl _{pszt} /, Pasta z fasoli 1 szt. /*/ Awokado ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2433 Węglowodany [g]: 384 Białko [g]: 82, w tym cukry [g]: 22,5 Tłuszcz [g]: 84 Sód [mg]: 1008 w tym NKT [g]: 19,71 Błonnik [g]: 50,2		
środa 01-07-2026	Weka 100 g /gl _{pszt} /, Pasta z marchewki z ciecierzycą 1 szt. /gl _{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 /gl _{tyt} , gl _{pszt} /, 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 02-07-2026	Weka 100 g /gl _{pszt} /, Hummus 1 szt. /se/, Masło roślinne 15 g, Pomidor 1 szt.	Wegański rosół z makaronem 300 ml /gl _{pszt} s /, Ziemniaki gotowane 180 g, Wegańska fasolka po bretońsku 350 g /s, */	Chleb żytni 3 kromki /gl _{tyt} , gl _{pszt} /, Pasta z zielonego groszku 130 g Ogórek zielony 1 szt.	Brzoskwinia 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 03-07-2026	Weka 100 g /gl _{pszt} /, Tofucznica 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 /gl _{tyt} , gl _{pszt} /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/ Roszponka 10 g	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 04-07-2026	Weka 100 g /gl _{pszt} /, Pasta z marchewki z ciecierzycą 1 szt. /gl _{pszt} */, Dżem 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 /gl _{pszt} s,*/	Chleb razowy 3 kromki /gl _{tyt} , gl _{pszt} /, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek małosolny 1 szt.	Nektarynka 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 05-07-2026	Weka 100 g /gl _{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 /gl _{pszt} , so, s, */	Chleb żytni 3 kromki /gl _{tyt} , gl _{pszt} /, 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]: 7,22 Błonnik [g]: 52,6		
poniedziałek 06-07-2026	Weka 100 g /gl _{pszt} /, Hummus 1 szt. /se/, Masło roślinne 15 g, Sałata 50 g	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, gl _{pszt} /, Groszek zasmażany z czosnkiem 150 g, Ziemniaki gotowane 180 g, Mix warzyw gotowanych 120 g	Chleb razowy 3 kromki /gl _{tyt} , gl _{pszt} /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/ Ogórek zielony 1 szt.	Nektarynka 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		
wtorek 07-07-2026	Chleb pszenny 3 kromki /gl _{pszt} gl _{tyt} /, 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, gl _{owst} gl _{tyt} , gl _{pszt} /, Pasta z fasoli 1 szt. /*/ Awokado ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2433 Węglowodany [g]: 384 Białko [g]: 82, w tym cukry [g]: 22,5 Tłuszcz [g]: 84 Sód [mg]: 1008 w tym NKT [g]: 19,71 Błonnik [g]: 50,2		
środa 08-07-2026	Weka 100 g /gl _{pszt} /, Pasta z marchewki z ciecierzycą 1 szt. /gl _{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 /gl _{tyt} , gl _{pszt} /, 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		