

Jadłospis na 19.06.-28.06.2026							
P04-Dieta wegańska dla dzieci							
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY							
		Tłuszcz [g]: 77,94		Węglowodany [g]: 357,4			
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 16,73		w tym cukry [g]: 41,8		Sód [mg]: 941,1	
Energia [kcal]: 2243,2		Białko [%E]: 13%		Węglowodany [%E]: 64%		Błonnik [g]: 46,6	
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE		
piątek 19-06-2026	Weka 100 g /gl _{pszt} /, Tofucznicza 100 g /so/, Masło roślinne 15 g, Papryka ¼ szt.	Zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl _{pszt} / z polewą truskawkową 200 g Jogurt wegański 1 szt.	Chleb razowy 3 kromki /gl _{lyv} , gl _{pszt} /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/, Roszponka 10 g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2151	Węglowodany [g]: 350,0	
sobota 20-06-2026	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 _{lyv} , gl _{pszt} /, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek małosolny 1 szt.	Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2477	Węglowodany [g]: 389,4	
niedziela 21-06-2026	Weka 100 g /gl _{pszt} /, Pasta z fasoli 1 szt. /*/, Masło roślinne 15 g, Mix sałat 10 g	Botwinka 300 ml /s/, Kaszotto z tofu i warzywami 400 g /gl _{pszt} , so, s, */	Chleb żytni 3 kromki /gl _{lyv} , gl _{pszt} /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/, Papryka ¼ szt.	Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 1988	Węglowodany [g]: 314,8	
poniedziałek 22-06-2026	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} */, Kotlet z soczewicy i kaszy jaglanej 1 szt., Ziemniaki gotowane 180 g, Mix warzyw gotowanych 120 g	Chleb razowy 3 kromki /gl _{lyv} , gl _{pszt} /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/, Ogórek gruntowy 1 szt.	Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2491	Węglowodany [g]: 402,6	
wtorek 23-06-2026	Chleb pszenny 3 kromki /gl _{pszt} , gl _{lyv} /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/, Masło roślinne 15 g, Pomidor 1 szt.	Chleb słonecznikowy 3 kromki/so, gl _{pszt} , gl _{lyv} , gl _{pszt} /, Pasta z fasoli 1 szt. /*/, Awokado ¼ szt.	Chleb słonecznikowy 3 kromki/so, gl _{pszt} , gl _{lyv} , gl _{pszt} /, Pasta z fasoli 1 szt. /*/, Awokado ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2433	Węglowodany [g]: 384	
środa 24-06-2026	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 _{lyv} , 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	
czwartek 25-06-2026	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 _{lyv} , gl _{pszt} /, Pasta z zielonego groszku 130 g Ogórek gruntowy 1 szt.	Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2058	Węglowodany [g]: 317,5	
piątek 26-06-2026	Weka 100 g /gl _{pszt} /, 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 /gl _{lyv} , gl _{pszt} /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/, Roszponka 10 g	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2106	Węglowodany [g]: 367,7	
sobota 27-06-2026	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/, Kasza jęczmienna 160 g z sosem pomidorowym z ciecierzycą 200 g /gl _{pszt} s,*/	Chleb razowy 3 kromki /gl _{lyv} , gl _{pszt} /, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek małosolny 1 szt.	Jabłko 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2560	Węglowodany [g]: 403,8	
niedziela 28-06-2026	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/, Risotto z tofu i warzywami 400 g /so, */	Chleb żytni 3 kromki /gl _{lyv} , gl _{pszt} /, 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]: 73,2	w tym cukry [g]: 55,8	
					Tłuszcz [g]: 67,8	Sód [mg]: 888,0	
					w tym NKT [g]: 13,77	Błonnik [g]: 41,1	
					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	
					Energia [kcal]: 1988	Węglowodany [g]: 314,8	
					Białko [g]: 60	w tym cukry [g]: 42,6	
					Tłuszcz [g]: 76	Sód [mg]: 1034	
					w tym NKT [g]: 13,33	Błonnik [g]: 50,7	
					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	
					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	
					Energia [kcal]: 2086	Węglowodany [g]: 310,6	
					Białko [g]: 68,6	w tym cukry [g]: 43,7	
					Tłuszcz [g]: 81,6	Sód [mg]: 1148	
					w tym NKT [g]: 12,76	Błonnik [g]: 42,9	
					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	
					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	
					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	
					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	