

Jadłospis na 09-18.07.2026									
P04-Dieta wegańska dla dzieci									
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY									
		Białko [g]: 72	Tłuszcz [g]: 78,39		Węglowodany [g]: 356,2		Sód [mg]: 930,8	Błonnik [g]: 46,2	
			w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 16,83		w tym cukry [g]: 39,5				
Energia [kcal]: 2245,3		Białko [%E]: 13%	Tłuszcz [%E]: 31%		Węglowodany [%E]: 63%				
Data	Śniadanie		Obiad		Kolacja		Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE	
czwartek 09-07-2026	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 _{lytv} , g _{lrecz} /, 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
piątek 10-07-2026	Weka 100 g /g _{pszt} /, Tofucznicza 100 g /so/, Masło roślinne 15 g, Papryka ¼ szt.		Zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g _{pszt} / z polewą truskawkowa 150 g Jogurt wegański 1 szt.		Chleb razowy 3 kromki /g _{lytv} , g _{lpszt} /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/, Rozszponka 10		Banan 1 szt.	Tłuszcz [g]:	80,7 Sód [mg]: 934
								w tym NKT [g]:	14,84 Błonnik [g]: 43,6
sobota 11-07-2026	Weka 100 g /g _{pszt} /, Pasta z marchewki z ciecierzycą 1 szt. /g _{lpszt} */, Dżem 25 g /*/, Masło roślinne 15 g, Rozszponka 10 g		Zupa jarzynowa z kalaflorem i groszkiem 300 ml /s/, Kasza jęczmienna 160 g z sosem pomidorowym z ciecierzycą 200 g /g _{lrecz} s,*/		Chleb razowy 3 kromki /g _{lytv} , g _{lpszt} /, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek małosolny 1 szt.		Nektarynka 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]:	2151 Węglowodany [g]: 350,0
								Białko [g]:	73,2 w tym cukry [g]: 55,8
niedziela 12-07-2026	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/, Risotto z tofu i warzywami 400 g /so, */		Chleb żytni 3 kromki /g _{lytv} , g _{lrecz} /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/, Papryka ¼ szt.		Pomarańcza 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Tłuszcz [g]:	67,8 Sód [mg]: 888,0
								w tym NKT [g]:	13,77 Błonnik [g]: 41,1
poniedziałek 13-07-2026	Weka 100 g /g _{pszt} /, Hummus 1 szt. /se/, Masło roślinne 15 g, Sałata 50 g		Rosół jarski z kaszą manną 300 ml /g _{lpszt} */, Wegańskie łazanki z soczewicą 400 g /*/		Chleb razowy 3 kromki /g _{lytv} , g _{lpszt} /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/, Ogórek zielony 1 szt.		Nektarynka 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]:	2560 Węglowodany [g]: 403,8
								Białko [g]:	83,8 w tym cukry [g]: 42,2
wtorek 14-07-2026	Chleb pszenny 3 kromki /g _{pszt} , g _{lytv} /, 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 _{lowsv} , g _{lytv} , g _{lrecz} /, Pasta z fasoli 1 szt. /*/, Awokado ¼ szt.		Pomarańcza 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Tłuszcz [g]:	86,1 Sód [mg]: 1386
								w tym NKT [g]:	14,13 Błonnik [g]: 47,3
środa 15-07-2026	Weka 100 g /g _{pszt} /, Pasta z marchewki z ciecierzycą 1 szt. /g _{lpszt} */, 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 _{lytv} , g _{lpszt} /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/, Ogórek małosolny 1 szt.		Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]:	2442 Węglowodany [g]: 388,4
								Białko [g]:	71,2 w tym cukry [g]: 36,2
czwartek 16-07-2026	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 _{lytv} , g _{lrecz} /, Pasta z zielonego groszku 130 g Ogórek zielony 1 szt.		Brzoskwinia 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Tłuszcz [g]:	74 Sód [mg]: 989
								w tym NKT [g]:	12,73 Błonnik [g]: 53,4
piątek 17-07-2026	Weka 100 g /g _{pszt} /, Tofucznicza 100 g /so/, Masło roślinne 15 g, Papryka ¼ szt.		Botwinka 300 ml /s, m */, Ryż brązowy z jabłkami 350 g, Jogurt wegański 1 szt.		Chleb razowy 3 kromki /g _{lytv} , g _{lpszt} /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/, Rozszponka 10		Banan 1 szt.	Energia [kcal]:	2442 Węglowodany [g]: 388,4
								Białko [g]:	86,8 w tym cukry [g]: 21,3
sobota 18-07-2026	Weka 100 g /g _{pszt} /, Pasta z marchewki z ciecierzycą 1 szt. /g _{lpszt} */, Dżem 25 g /*/, Masło roślinne 15 g, Rozszponka 10 g		Zupa jarzynowa z kalaflorem i groszkiem 300 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 180 g z sosem pomidorowym z ciecierzycą 200 g /g _{lpszt} s,*/		Chleb razowy 3 kromki /g _{lytv} , g _{lpszt} /, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek małosolny 1 szt.		Nektarynka 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Tłuszcz [g]:	80 Sód [mg]: 915
								w tym NKT [g]:	13,88 Błonnik [g]: 48,8
								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]:	68,1 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]:	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