

Jadłospis na 29.07 - 07.08.2026										
P04-Dieta wegańska dla dzieci										
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY										
Energia [kcal]:	2176,2	Białko [g]: 70	Tłuszcz [g]: 76,2 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 16,19	Węglowodany [g]: 345,7 w tym cukry [g]: 39,5	Sód [mg]: 905,4	Błonnik [g]: 45,4				
		Białko [%E]: 13%	Tłuszcz [%E]: 32%	Węglowodany [%E]: 64%						
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE					
środa 29-07-2026	Weka 100 g /g _{potr} /, Pasta z marchewki z ciecierzycą 1 szt. /g _{potr} */, Masło roślinne 15 g, Papryka ¼ szt.	Zupa ryżowa 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 /so,g ₁₅₀ g _{potr} /, 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				
czwartek 30-07-2026	Weka 100 g /g _{potr} /, Hummus 1 szt. /se,*/, Masło roślinne 15 g, Pomidor 1 szt.	Wegański rosół z makaronem 300 ml /g _{potr} s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Wegańska fasolka po bretońsku 350 g /s, */	Chleb żytni 3 kromki /g ₁₅₀ g _{potr} /, 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				
piątek 31-07-2026	Weka 100 g /g _{potr} /, Tofucznicza 100 g /so/, ser wegański 2 plastry Masło roślinne 15 g, Papryka ¼ szt.	Zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g _{potr} / z polewą truskawkowa 150 g Jogurt wegański 1 szt.	Chleb razowy 3 kromki /g ₁₅₀ g _{potr} /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/, Rozżonka 10	Banan 1 szt.	Energia [kcal]: 2151	Węglowodany [g]: 350,0				
					Białko [g]: 73,2 w tym cukry [g]: 55,8	Tłuszcz [g]: 67,8 Sód [mg]: 888,0				
sobota 01-08-2026	Weka 100 g /g _{potr} /, Pasta z marchewki z ciecierzycą 1 szt. /g _{potr} */, Dżem 25 g /*/, Masło roślinne 15 g, Pomidor 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalaflorem i groszkiem 300 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 180 g z sosem pomidorowym z ciecierzycą 200 g /g _{potr} s,*/	Chleb razowy 3 kromki /so,g ₁₅₀ g _{potr} /, 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				
niedziela 02-08-2026	Weka 100 g /g _{potr} /, Pasta z fasoli 1 szt. /*/, Masło roślinne 15 g, Mix sałat 10 g	Botwinka 300 ml /s,*/, Kaszotto z tofu i warzywami 400 g /g _{potr} so, s, */	Chleb żytni 3 kromki /g ₁₅₀ g _{potr} /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/, Papryka ¼ szt.	Pomarańcza 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				
poniedziałek 03-08-2026	Weka 100 g /g _{potr} /, Hummus 1 szt. /se,*/, Masło roślinne 15 g, Sałata lodowa 50 g	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, g ₁₅₀ g _{potr} */, Kotlet z soczewicy i kaszy jaglanej 1 szt. /*/ Ziemniaki gotowane 180 g, Mix warzyw gotowanych 120 g /*/	Chleb razowy 3 kromki /so,g ₁₅₀ g _{potr} /, 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				
wtorek 04-08-2026	Chleb pszenny 3 kromki /g ₁₅₀ g _{potr} g ₁₅₀ /, 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 ₁₅₀ s, g ₁₅₀ g _{potr} g ₁₅₀ /, Pasta z fasoli 1 szt. /*/, Awokado ¼ szt.	Brzoskwinia 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				
środa 05-08-2026	Weka 100 g /g _{potr} /, Pasta z marchewki z ciecierzycą 1 szt. /g _{potr} */, Masło roślinne 15 g, Papryka ¼ szt.	Zupa ryżowa 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 /so,g ₁₅₀ g _{potr} /, 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				
czwartek 06-08-2026	Weka 100 g /g _{potr} /, Hummus 1 szt. /se,*/, Masło roślinne 15 g, Pomidor 1 szt.	Wegański rosół z makaronem 300 ml /g _{potr} s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Wegańska fasolka po bretońsku 350 g /s, */	Chleb żytni 3 kromki /g ₁₅₀ g _{potr} /, 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				
piątek 07-08-2026	Weka 100 g /g _{potr} /, Tofucznicza 100 g /so,*/ , ser wegański 2 plastry 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 /so,g ₁₅₀ g _{potr} /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/ , Rozżonka 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

Do wszystkich posiłków herbata /*/. Do obiadu herbata owocowa.