

Jadłospis na 19.07 - 28.07.2026											
P04-Dieta wegańska dla dzieci											
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY											
Energia [kcal]:	2267,9	Białko [g]:	74	Tłuszcz [g]:	78,92	Węglowodany [g]:	360,7	Sód [mg]:	905,9	Błonnik [g]:	47,7
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]:		17,29	w tym cukry [g]:		36,4				
Białko [%E]:		13%	Tłuszcz [%E]:		31%	Węglowodany [%E]:		64%			
Data		Śniadanie		Obiad		Kolacja		Podw.		WARTOŚCI ODŻYWCZE	
niedziela 19-07-2026	Weka 100 g /g _{psst} /,		Botwinka 300 ml /s/,		Chleb żytni 3 kromki /g _{lyt} , g _{rcz} /,		Banan 1 szt.		Energia [kcal]:		314,8
	Pasta z fasoli 1 szt. /*/,		Risotto z tofu i warzywami 400 g /so, */		Pasta z cukiinii z soczewicą 1 szt. /*/,		Jogurt wegański 1 szt.		Białko [g]:		42,6
	Masło roślinne 15 g,				Papryka ¼ szt.				Tłuszcz [g]:		1034
	Mix sałat 10 g								w tym NKT [g]:		50,7
poniedziałek 20-07-2026	Weka 100 g /g _{psst} /,		Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, g _{lyt} , */,		Chleb razowy 3 kromki /g _{lyt} , g _{psst} /,		Nektarynka 1 szt.		Energia [kcal]:		402,6
	Hummus 1 szt. /se/,		Groszek zasmażany z czosnkiem 150 g,		Pasta z cukiinii z soczewicą 1 szt. /*/,		Jogurt wegański 1 szt.		Białko [g]:		36,1
	Masło roślinne 15 g,		Ziemniaki gotowane 180 g,		Ogórek zielony 1 szt.				Tłuszcz [g]:		918
	Sałata 50 g		Mix warzyw gotowanych 120 g						w tym NKT [g]:		46
wtorek 21-07-2026	Chleb pszenny 3 kromki /g _{psst} , g _{lyt} /,		Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s/,		Chleb słonecznikowy 3 kromki/so, g _{ows} , g _{lyt} ,g _{rcz} /,		Brzoskwinia 1 szt.		Energia [kcal]:		384
	Pasta z cukiinii z soczewicą 1 szt. /*/,		Risotto z ciecierzycą i warzywami 300 g /s,*/		Pasta z fasoli 1 szt. /*/,		Jogurt wegański 1 szt.		Białko [g]:		22,5
	Masło roślinne 15 g,				Awokado ½ szt.				Tłuszcz [g]:		1008
	Pomidor 1 szt.								w tym NKT [g]:		50,2
środa 22-07-2026	Weka 100 g /g _{psst} /,		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml /s, */,		Chleb razowy 3 kromki /g _{lyt} , g _{psst} /,		Banan 1 szt.		Energia [kcal]:		310,6
	Pasta z marchewki z ciecierzycą 1 szt. /g _{psst} , */,		Tofu pieczone z suszonymi pomidorami i sezamem 200 g /so,se,*/,		Pasta z cukiinii z soczewicą 1 szt. /*/,		Jogurt wegański 1 szt.		Białko [g]:		43,7
	Masło roślinne 15 g,		Ziemniaki gotowane 180 g,		Ogórek małosolny 1 szt.				Tłuszcz [g]:		1148
	Papryka ¼ szt.		Surówka z białej kapusty 120 g						w tym NKT [g]:		42,9
czwartek 23-07-2026	Weka 100 g /g _{psst} /,		Wegański rosół z makaronem 300 ml /g _{psst} s/,		Chleb żytni 3 kromki /g _{lyt} , g _{rcz} /,		Brzoskwinia 1 szt.		Energia [kcal]:		317,5
	Hummus 1 szt. /se/,		Ziemniaki gotowane 180 g,		Pasta z zielonego groszku 130 g		Jogurt wegański 1 szt.		Białko [g]:		33,9
	Masło roślinne 15 g,		Wegańska fasolka po bretońsku 350 g /s, */		Ogórek zielony 1 szt.				Tłuszcz [g]:		934
	Pomidor 1 szt.								w tym NKT [g]:		43,6
piątek 24-07-2026	Weka 100 g /g _{psst} /,		Botwinka 300 ml /s,*/,		Chleb razowy 3 kromki /g _{lyt} , g _{psst} /,		Banan 1 szt.		Energia [kcal]:		367,7
	Tofucznicza 100 g /so/,		Ryż brązowy z jabłkami 350 g,		Pasta z cukiinii z soczewicą 1 szt. /*/,		Jogurt wegański 1 szt.		Białko [g]:		65,8
	Masło roślinne 15 g,		Jogurt wegański 1 szt.		Rozspanka 10 g				Tłuszcz [g]:		919,0
	Papryka ¼ szt.								w tym NKT [g]:		48,5
sobota 25-07-2026	Weka 100 g /g _{psst} /,		Zupa jarzynowa z kalaflorem i groszkiem 300 ml /s/,		Chleb razowy 3 kromki /g _{lyt} , g _{psst} /,		Nektarynka 1 szt.		Energia [kcal]:		403,8
	Pasta z marchewki z ciecierzycą 1 szt. /g _{psst} , */,		Kasza jęczmienna 160 g z sosem pomidorowym z ciecierzycą 200 g /g _{lyt} s,*/,		Hummus 1 szt. /se/,		Jogurt wegański 1 szt.		Białko [g]:		42,2
	Dżem 25 g /*/, Masło roślinne 15 g,				Ogórek małosolny 1 szt.				Tłuszcz [g]:		1386
	Rozspanka 10 g								w tym NKT [g]:		47,3
niedziela 26-07-2026	Weka 100 g /g _{psst} /,		Zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml /s/,		Chleb żytni 3 kromki /g _{lyt} , g _{rcz} /,		Pomarańcza 1 szt.		Energia [kcal]:		333,5
	Pasta z fasoli 1 szt. /*/,		Risotto z tofu i warzywami 400 g /so, */		Pasta z cukiinii z soczewicą 1 szt. /*/,		Jogurt wegański 1 szt.		Białko [g]:		36,2
	Masło roślinne 15 g,				Papryka ¼ szt.				Tłuszcz [g]:		989
	Mix sałat 10 g								w tym NKT [g]:		53,4
poniedziałek 27-07-2026	Weka 100 g /g _{psst} /,		Zupa grysikowa 300 ml /g _{psst} */,		Chleb razowy 3 kromki /g _{lyt} , g _{psst} /,		Nektarynka 1 szt.		Energia [kcal]:		388,4
	Hummus 1 szt. /se/,		Wegańskie łazanki z soczewicą 400 g /*/		Pasta z cukiinii z soczewicą 1 szt. /*/,		Jogurt wegański 1 szt.		Białko [g]:		21,3
	Masło roślinne 15 g,				Ogórek zielony 1 szt.				Tłuszcz [g]:		915
	Sałata 50 g								w tym NKT [g]:		48,8
wtorek 28-07-2026	Chleb pszenny 3 kromki /g _{psst} , g _{lyt} /,		Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s/,		Chleb słonecznikowy 3 kromki/so, g _{ows} , g _{lyt} ,g _{rcz} /,		Brzoskwinia 1 szt.		Energia [kcal]:		384
	Pasta z cukiinii z soczewicą 1 szt. /*/,		Risotto z ciecierzycą i warzywami 300 g /s,*/		Pasta z fasoli 1 szt. /*/,		Jogurt wegański 1 szt.		Białko [g]:		22,5
	Masło roślinne 15 g,				Awokado ½ szt.				Tłuszcz [g]:		1008
	Pomidor 1 szt.								w tym NKT [g]:		50,2