

Jadłospis na 18.08-27.08.2026									
P04-Dieta wegańska dla dzieci									
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY									
	Białko [g]: 72	Tłuszcz [g]: 79,55	Węglowodany [g]: 353,2	Sód [mg]: 919,2	Błonnik [g]: 46,4				
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 17,33	w tym cukry [g]: 37,8						
Energia [kcal]: 2239,3	Białko [%E]: 13%	Tłuszcz [%E]: 32%	Węglowodany [%E]: 63%						
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE				
wtorek 18-08-2026	Chleb pszenny 3 kromki /g _{1psst} g _{1yst} /, 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 _{1owst} g _{1yst} g _{1psst} /, 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 w tym NKT [g]: 19,71 Błonnik [g]: 50,2				
środa 19-08-2026	Weka 100 g /g _{1psst} /, Pasta z marchewki z ciecierzycą 1 szt. /g _{1psst} */, 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 _{1yst} g _{1psst} /, 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 20-08-2026	Weka 100 g /g _{1psst} /, Hummus 1 szt. /se/, Masło roślinne 15 g, Pomidor 1 szt.	Wegański rosół z makaronem 300 ml /g _{1yst} s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Wegańska fasolka po bretońsku 350 g /s, */	Chleb żytni 3 kromki /g _{1yst} g _{1psst} /, 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 21-08-2026	Weka 100 g /g _{1psst} /, Tofucznica 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 _{1yst} g _{1psst} /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/, Roszponka 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				
sobota 22-08-2026	Weka 100 g /g _{1psst} /, Pasta z marchewki z ciecierzycą 1 szt. /g _{1psst} */, Dżem 25 g /*/, Masło roślinne 15 g, Roszponka 10 g	Zupa jarzynowa z kalafiemem i groszkiem 300 ml /s/, Kasza jęczmienna 160 g z sosem pomidorowym z ciecierzycą 200 g /g _{1psst} s,*/	Chleb razowy 3 kromki /g _{1yst} g _{1psst} /, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek małosolny 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 Tłuszcz [g]: 86,1 Sód [mg]: 1386 w tym NKT [g]: 14,13 Błonnik [g]: 47,3				
niedziela 23-08-2026	Weka 100 g /g _{1psst} /, 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 _{1yst} g _{1psst} /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/, Papryka ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	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				
poniedziałek 24-08-2026	Weka 100 g /g _{1psst} /, Hummus 1 szt. /se/, Masło roślinne 15 g, Sałata 50 g	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, g _{1psst} */, Groszek zasmażany z czosnkiem 150 g, Ziemniaki gotowane 180 g, Mix warzyw gotowanych 120 g	Chleb razowy 3 kromki /g _{1yst} g _{1psst} /, 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 25-08-2026	Chleb pszenny 3 kromki /g _{1psst} g _{1yst} /, 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 _{1owst} g _{1yst} g _{1psst} /, 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 w tym NKT [g]: 19,71 Błonnik [g]: 50,2				
środa 26-08-2026	Weka 100 g /g _{1psst} /, Pasta z marchewki z ciecierzycą 1 szt. /g _{1psst} */, 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 _{1yst} g _{1psst} /, 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 27-08-2026	Weka 100 g /g _{1psst} /, Hummus 1 szt. /se/, Masło roślinne 15 g, Pomidor 1 szt.	Wegański rosół z makaronem 300 ml /g _{1psst} s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Wegańska fasolka po bretońsku 350 g /s, */	Chleb żytni 3 kromki /g _{1yst} g _{1psst} /, 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				
Do wszystkich posiłków herbata /*/. Do obiadu herbata owocowa.									