

Jadłospis na 28.08-06.09.2026											
P04-Dieta wegańska dla dzieci											
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY											
Energia [kcal]: 2266		Białko [g]: 74,78		Tłuszcz [g]: 76,87 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 17,92		Węglowodany [g]: 365,0 w tym cukry [g]: 42,3		Sód [mg]: 1011,6		Błonnik [g]: 48,6	
		Białko [%E]: 13%		Tłuszcz [%E]: 31%		Węglowodany [%E]: 64%					
Data		Śniadanie		Obiad		Kolacja		Podw.		WARTOŚCI ODŻYWCZE	
piątek 28-08-2026		Weka 100 g /g ₁₀₀ /, Tofucznicza 100 g /so /, Masło roślinne 15 g, Papryka ½ szt.		Barszcz ukraiński 300 ml /s,*/ /, Ryż brązowy z jabłkami 350 g, Makaron roślinne 15 g, Jogurt wegański 1 szt.		Chleb razowy 3 kromki /g ₁₀₀ , g ₁₀₀ /, Pasta z cukiinii z soczewicą 1 szt. /*/ /, Roszponka 10 g		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 29-08-2026		Weka 100 g /g ₁₀₀ /, Pasta z marchewki z ciecierzycą 1 szt. /g ₁₀₀ *, /, Dżem 25 g /*/ , Masło roślinne 15 g, Pomidor 1 szt.		Zupa jarzynowa z kalafiem i groszkiem 300 ml /s,*/ /, Makaron pełnoziarnisty 180 g z sosem pomidorowym z ciecierzycą 200 g /g ₁₀₀ s,*/		Chleb razowy 3 kromki /so,g ₁₀₀ , g ₁₀₀ /, 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 w tym NKT [g]: 14,2 Błonnik [g]: 47,3	
niedziela 30-08-2026		Weka 100 g /g ₁₀₀ /, Pasta z fasoli 1 szt. /*/ /, Masło roślinne 15 g, Mix sałat 10 g		Zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml /s,*/ /, Kaszotto z tofu i warzywami 400 g /g ₁₀₀ so, s, */		Chleb żytni 3 kromki /g ₁₀₀ , g ₁₀₀ /, Pasta z cukiinii z soczewicą 1 szt. /*/ /, Papryka ½ 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 w tym NKT [g]: 7,21 Błonnik [g]: 52,6	
poniedziałek 31-08-2026		Weka 100 g /g ₁₀₀ /, Hummus 1 szt. /se,*/ /, Masło roślinne 15 g, Sałata lodowa 50 g		Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, g ₁₀₀ *, /, Kotlet z soczewicy i kaszy jaglanej 1 szt. /*/ /, Ziemniaki gotowane 180 g, Mix warzyw gotowanych 120 g /*/		Chleb razowy 3 kromki /so,g ₁₀₀ , g ₁₀₀ /, Pasta z cukiinii 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 01-09-2026		Napój mlekozastępczy 200 ml z płatkami kukurydzianymi 30 g /*/ / Weka 100 g /g ₁₀₀ /, Masło roślinne 15 g Pasta z cukiinii z soczewicą 1 szt. /*/ /, Ser wegański 2 plastry Pomidor ½ szt.		Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s /, Risotto z ciecierzycą i warzywami 300 g /s,*/		Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g ₁₀₀ , g ₁₀₀ /, Pasta z fasoli 1 szt. /*/ /, Awokado ½ szt.		Pomarańcza 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.		Energia [kcal]: 2548 Węglowodany [g]: 402,7 Białko [g]: 74,4 w tym cukry [g]: 29,2 Tłuszcz [g]: 93,2 Sód [mg]: 1351 w tym NKT [g]: 25,8 Błonnik [g]: 52,7	
środa 02-09-2026		Weka 100 g /g ₁₀₀ /, Pasta z marchewki z ciecierzycą 1 szt. /g ₁₀₀ *, /, Masło roślinne 15 g, Papryka ½ 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 ₁₀₀ , g ₁₀₀ /, Pasta z cukiinii z soczewicą 1 szt. /*/ /, Ogórek kiszony 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 03-09-2026		Weka 100 g /g ₁₀₀ /, Hummus 1 szt. /se /, Masło roślinne 15 g, Pomidor ½ szt.		Wegański rosół z makaronem 300 ml /g ₁₀₀ s /, Ziemniaki gotowane 180 g, Wegańska fasolka po bretońsku 350 g /s, */		Chleb żytni 3 kromki /g ₁₀₀ , g ₁₀₀ /, Pasta z zielonego groszku 130 g Ogórek szklarniowy ½ szt.		Jabłko 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 04-09-2026		Chleb żytni 3 kromki / g ₁₀₀ , g ₁₀₀ /, masło roślinne 15 g Tofucznicza 100 g /so,*/ /, Ser wegański 2 plastry Papryka ½ szt.		Barszcz ukraiński 300 ml /s,*/ /, Ryż brązowy z tofu i warzywami 350 g /so,*/		Chleb żytni 3 kromki /g ₁₀₀ , g ₁₀₀ /, Pasta z cukiinii 1 szt. /*/ /, Roszponka 10		Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.		Energia [kcal]: 2179 Węglowodany [g]: 356,2 Białko [g]: 82,2 w tym cukry [g]: 60,2 Tłuszcz [g]: 73 Sód [mg]: 1112,0 w tym NKT [g]: 13,3 Błonnik [g]: 61	
sobota 05-09-2026		Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi, Pasta warzywna z ciecierzycą 1 szt. /g ₁₀₀ *, /, Dżem 25 g /*/ , Weka 100 g /g ₁₀₀ /, Roszponka 10 g		Zupa jarzynowa z kalafiem 300 ml /s,*/ /, Kasza jęczmienna 160 g z sosem pomidorowym z ciecierzycą 200 g /g ₁₀₀ s,*/		Chleb razowy 3 kromki /so,g ₁₀₀ , g ₁₀₀ /, Hummus 1 szt. /se,*/ /, Ogórek małosolny 1 szt.		Nektarynka 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.		Energia [kcal]: 2442 Węglowodany [g]: 402,7 Białko [g]: 87,6 w tym cukry [g]: 52,2 Tłuszcz [g]: 72,2 Sód [mg]: 1579 w tym NKT [g]: 13,4 Błonnik [g]: 45,9	
niedziela 06-09-2026		Weka 100 g /g ₁₀₀ /, Hummus 1 szt. /se,*/ /, Mix sałat 10 g Ser wegański kremowy 150 g		Zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml /s,*/ /, Risotto z tofu i warzywami 400 g /so, */		Chleb żytni 3 kromki /g ₁₀₀ , g ₁₀₀ /, Pasta z cukiinii z soczewicą 1 szt. /*/ /, Papryka ½ szt.		Pomarańcza 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.		Energia [kcal]: 2457 Węglowodany [g]: 393,7 Białko [g]: 82,6 w tym cukry [g]: 42,6 Tłuszcz [g]: 82,4 Sód [mg]: 998 w tym NKT [g]: 25,9 Błonnik [g]: 50,6	
Do wszystkich posiłków herbata /*/ . Do obiadu herbata owocowa.											