

Jadłospis na 08.08 - 17.08.2026									
P04-Dieta wegańska dla dzieci									
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY									
	Białko [g]: 74	Thuszcz [g]: 77,1	Węglowodany [g]: 358,5	Sód [mg]: 963,8	Błonnik [g]: 47,8				
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 16,11	w tym cukry [g]: 36,1						
Energia [kcal]: 2243,5	Białko [%E]: 13%	Thuszcz [%E]: 31%	Węglowodany [%E]: 64%						
Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE				
sobota 08-08-2026	Weka 100 g /g ₁₀₀ /, Pasta z marchewki z ciecierzycą 1 szt. /g ₁₀₀ */, Dżem 25 g */, Masło roślinne 15 g, Roszponka 10 g	Zupa jarzynowa z kalaflorem i groszkiem 300 ml /s/, Kasza jęczmienna 160 g z sosem pomidorowym z ciecierzycą 200 g /g ₁₀₀ s,*/ Hummus 1 szt. /se/, Ogórek małosolny 1 szt.	Chleb razowy 3 kromki /g ₁₀₀ g ₁₀₀ /, 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 Thuszcz [g]: 86,1 Sód [mg]: 1386 w tym NKT [g]: 14,13 Błonnik [g]: 47,3				
niedziela 09-08-2026	Weka 100 g /g ₁₀₀ /, Pasta z fasoli 1 szt. */, Masło roślinne 15 g, Mix салат 10 g	Botwinka 300 ml /s,*/, Risotto z tofu i warzywami 400 g /so, */	Chleb żytni 3 kromki /g ₁₀₀ g ₁₀₀ /, 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 Thuszcz [g]: 56,4 Sód [mg]: 970 w tym NKT [g]: 7,21 Błonnik [g]: 52,6				
poniedziałek 10-08-2026	Weka 100 g /g ₁₀₀ /, Hummus 1 szt. /se/, Masło roślinne 15 g, Salata 50 g	Zupa grysikowa 300 ml /s, g ₁₀₀ */, Wegański bigos z soczewicą 400 g */ Ziemniaki gotowane 180 g,	Chleb razowy 3 kromki /g ₁₀₀ g ₁₀₀ /, Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. */*, Ogórek zielony 1 szt.	Nektarynka 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2326 Węglowodany [g]: 368,4 Białko [g]: 83,1 w tym cukry [g]: 21,4 Thuszcz [g]: 79 Sód [mg]: 1179 w tym NKT [g]: 13,73 Błonnik [g]: 50,9				
wtorek 11-08-2026	Chleb pszenny 3 kromki /g ₁₀₀ g ₁₀₀ /, 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,*/ Hummus 1 szt. /se,*/, Masło roślinne 15 g, Pomidor 1 szt.	Chleb słonecznikowy 3 kromki/so, g ₁₀₀ g ₁₀₀ g ₁₀₀ /, 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 Thuszcz [g]: 84 Sód [mg]: 1008 w tym NKT [g]: 19,71 Błonnik [g]: 50,2				
środa 12-08-2026	Weka 100 g /g ₁₀₀ /, Pasta z marchewki z ciecierzycą 1 szt. /g ₁₀₀ */, 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 ₁₀₀ g ₁₀₀ /, 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 Thuszcz [g]: 81,6 Sód [mg]: 1148 w tym NKT [g]: 12,76 Błonnik [g]: 42,9				
czwartek 13-08-2026	Weka 100 g /g ₁₀₀ /, Hummus 1 szt. /se,*/, Masło roślinne 15 g, Pomidor 1 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 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 Thuszcz [g]: 80,7 Sód [mg]: 934 w tym NKT [g]: 14,84 Błonnik [g]: 43,6				
piątek 14-08-2026	Weka 100 g /g ₁₀₀ /, Tofucznicza 100 g /so,*/, ser wegański 2 plastyry 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 ₁₀₀ g ₁₀₀ /, 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 Thuszcz [g]: 62,6 Sód [mg]: 919,0 w tym NKT [g]: 14,96 Błonnik [g]: 48,5				
sobota 15-08-2026	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 kalaflorem i groszkiem 300 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 180 g z sosem pomidorowym z ciecierzycą 200 g /g ₁₀₀ s,*/ Hummus 1 szt. /se,*/, Ogórek małosolny 1 szt.	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 Thuszcz [g]: 86,4 Sód [mg]: 1387 w tym NKT [g]: 14,2 Błonnik [g]: 47,3				
niedziela 16-08-2026	Weka 100 g /g ₁₀₀ /, Pasta z fasoli 1 szt. */*, Masło roślinne 15 g, Mix салат 10 g	Zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml /s/, Kaszotto z tofu i warzywami 400 g /so, */	Chleb żytni 3 kromki /g ₁₀₀ g ₁₀₀ /, 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 Thuszcz [g]: 74 Sód [mg]: 989 w tym NKT [g]: 12,73 Błonnik [g]: 53,4				
poniedziałek 17-08-2026	Weka 100 g /g ₁₀₀ /, Hummus 1 szt. /se,*/, Masło roślinne 15 g, Salata 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 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 Thuszcz [g]: 80,2 Sód [mg]: 918 w tym NKT [g]: 14,37 Błonnik [g]: 46				
Do wszystkich posiłków herбата */*. Do obiadu herбата owocowa.									