

Jadłospis na 17.09-26.09.2026									
P04-Dieta wegańska dla dzieci									
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY									
		Tłuszcz [g]:		Węglowodany [g]:		Sód [mg]:		Błonnik [g]:	
		Białko [g]:	77,48 18,65	375,3 44,6	1230	51,9			
Energia [kcal]:	2323,5	Tłuszcz [%]:		Węglowodany [%]:					
		80,54	30%	65%					
Data	Śniadanie	Obiad		Kolacja	Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE			
czwartek 17-09-2026	Weka 100 g /g _{pot} /,	Wegański rosół z makaronem 300 ml /g _{pot} s/,		Chleb żytni 3 kromki /g _{tyto} g _{tyto} /,	Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]:	2140	Węglowodany [g]:	367,4
	Tofu wędzone 100 g /so,*/,	Ziemniaki gotowane 180 g,		Pasta z zielonego groszku 130 g, masło roślinne 15 g,	Jogurt wegański 1 szt.	Białko [g]:	75,4	w tym cukry [g]:	39,1
piątek 18-09-2026	Masło roślinne 15 g,	Wegańska fasolka po bretońsku 350 g /s,*/		Ogórek zielony 1 szt.		Tłuszcz [g]:	63,8	Sód [mg]:	1305
	Pomidor 1 szt.					w tym NKT [g]:	13,7	Błonnik [g]:	54,7
sobota 19-09-2026	Chleb żytni 3 kromki / g _{tyto} g _{tyto} /, masło roślinne 15 g	Barszcz ukraiński 300 ml /s,*/,		Chleb żytni 3 kromki /g _{tyto} g _{tyto} /,	Banan 1 szt.	Energia [kcal]:	2179	Węglowodany [g]:	356,2
	Tofucznicza 100 g /so,*/, Ser wegański 2 plastyry /*/	Ryż brązowy z tofu i warzywami 350 g /so,*/		Pasta z cukinii 1 szt. /*/,	Jogurt wegański 1 szt.	Białko [g]:	82,2	w tym cukry [g]:	60,2
niedziela 20-09-2026	Papryka ¼ szt.			Roszponka 10		Tłuszcz [g]:	73	Sód [mg]:	1112,0
						w tym NKT [g]:	13,3	Błonnik [g]:	61
poniedziałek 21-09-2026	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi,	Zupa jarzynowa z kalaflorem 300 ml /s,*/,		Chleb razowy 3 kromki /so,g _{tyto} g _{tyto} /,	Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]:	2442	Węglowodany [g]:	402,7
	Pasta warzywna z ciecierzycą 1 szt. /g _{pot} */,	Kasza jęczmienna 160 g z sosem pomidorowym z ciecierzycą 200 g /g _{tyto} s,*/		Hummus 1 szt. /se,*/,	Jogurt wegański 1 szt.	Białko [g]:	87,6	w tym cukry [g]:	52,2
wtorek 22-09-2026	Dżem 25 g /*/, Weka 100 g /g _{pot} /,			Ogórek małosolny 1 szt.		Tłuszcz [g]:	72,2	Sód [mg]:	1579
	Roszponka 10 g					w tym NKT [g]:	13,4	Błonnik [g]:	45,9
środa 23-09-2026	Weka 100 g /g _{pot} /,	Zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml /s,*/,		Chleb żytni 3 kromki /g _{tyto} g _{tyto} /,	Pomarancza 1 szt.	Energia [kcal]:	2457	Węglowodany [g]:	393,7
	Hummus 1 szt. /se,*/,	Risotto z tofu i warzywami 400 g /so,*/		Pasta z cukinii z soczewicą 1 szt. /*/,	Jogurt wegański 1 szt.	Białko [g]:	82,6	w tym cukry [g]:	42,6
czwartek 24-09-2026	Mix sałat 10 g			Papryka ¼ szt.		Tłuszcz [g]:	82,4	Sód [mg]:	998
	Ser wegański kremowy 150 g					w tym NKT [g]:	25,9	Błonnik [g]:	50,6
piątek 25-09-2026	Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/	Zupa grycikowa 300 ml /s, g _{tyto} */,		Chleb razowy 3 kromki /so,g _{tyto} g _{tyto} /,	Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]:	2375	Węglowodany [g]:	344,6
	Weka 100 g /g _{pot} /, Masło roślinne 15 g	Wegański bigos z tofu 400 g /so,*/		Pasta z cukinii 1 szt. /*/,	Jogurt wegański 1 szt.	Białko [g]:	72,3	w tym cukry [g]:	26,1
sobota 26-09-2026	Hummus 1 szt. /se,*/,	Ziemniaki gotowane 180 g,		Ogórek zielony 1 szt.		Tłuszcz [g]:	99,4	Sód [mg]:	1584
	Salata lodowa 50 g					w tym NKT [g]:	17,4	Błonnik [g]:	48,7
niedziela 27-09-2026	Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s,*/,		Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g _{tyto} g _{tyto} /,	Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]:	2548	Węglowodany [g]:	402,7
	Weka 100 g /g _{pot} /, Masło roślinne 15 g	Risotto z ciecierzycą i warzywami 300 g /s,*/		Pasta z fasoli 1 szt. /*/,	Banan 1 szt.	Białko [g]:	74,4	w tym cukry [g]:	29,2
poniedziałek 28-09-2026	Pasta z cukinii 1 szt. /*/, Ser wegański 2 plastyry /*/			Awokado ½ szt.		Tłuszcz [g]:	93,2	Sód [mg]:	1351
	Pomidor 1 szt.					w tym NKT [g]:	25,8	Błonnik [g]:	52,7
wtorek 29-09-2026	Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/	Zupa ryżowa 300 ml /s,*/,		Chleb razowy 3 kromki /so, g _{tyto} g _{tyto} /,	Banan 1 szt.	Energia [kcal]:	2315	Węglowodany [g]:	357,6
	Weka 100 g /g _{pot} /, Masło roślinne 15 g	Tofu pieczone z suszonymi pomidorami i sezamem 200 g /so,se,*/,		Pasta z cukinii 1 szt. /*/,	Jogurt wegański 1 szt.	Białko [g]:	81,2	w tym cukry [g]:	46,7
środa 30-09-2026	Hummus 1 szt. /se,*/,	Ziemniaki gotowane 180 g,		Ogórek małosolny 1 szt.		Tłuszcz [g]:	82,9	Sód [mg]:	1508
	Papryka ¼ szt.	Kalafior gotowany 120 g /*/				w tym NKT [g]:	14	Błonnik [g]:	49,1
czwartek 01-10-2026	Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/	Wegański rosół z makaronem 300 ml /g _{pot} s/,		Chleb żytni 3 kromki /g _{tyto} g _{tyto} /,	Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]:	2140	Węglowodany [g]:	367,4
	Weka 100 g /g _{pot} /, Masło roślinne 15 g	Ziemniaki gotowane 180 g,		Pasta z zielonego groszku 130 g /*/	Jogurt wegański 1 szt.	Białko [g]:	75,4	w tym cukry [g]:	39,1
piątek 02-10-2026	Tofu 100 g /so,*/,	Wegańska fasolka po bretońsku 350 g /s,*/		Ogórek zielony 1 szt.		Tłuszcz [g]:	63,8	Sód [mg]:	1305
	Pomidor 1 szt.			Masło roślinne 15 g		w tym NKT [g]:	13,7	Błonnik [g]:	54,7
sobota 03-10-2026	Chleb żytni 3 kromki / g _{tyto} g _{tyto} /, masło roślinne 15 g	Barszcz ukraiński 300 ml /s,*/,		Chleb żytni 3 kromki /g _{tyto} g _{tyto} /,	Banan 1 szt.	Energia [kcal]:	2179	Węglowodany [g]:	356,2
	Tofucznicza 100 g /so,*/, Ser wegański 2 plastyry /*/	Ryż brązowy z tofu i warzywami 350 g /so,*/		Pasta z cukinii 1 szt. /*/,	Jogurt wegański 1 szt.	Białko [g]:	82,2	w tym cukry [g]:	60,2
niedziela 04-10-2026	Papryka ¼ szt.			Roszponka 10		Tłuszcz [g]:	73	Sód [mg]:	1112,0
						w tym NKT [g]:	13,3	Błonnik [g]:	61
poniedziałek 05-10-2026	Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/	Zupa jarzynowa z kalaflorem 300 ml /s,*/,		Chleb razowy 3 kromki /so,g _{tyto} g _{tyto} /,	Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]:	2460	Węglowodany [g]:	404,8
	Weka 100 g /g _{pot} /, Masło roślinne 15 g	Makaron pełnoziarnisty 180 g z sosem pomidorowym z ciecierzycą 200 g /g _{tyto} s,*/		Hummus 1 szt. /se,*/,	Jogurt wegański 1 szt.	Białko [g]:	92,1	w tym cukry [g]:	53,5
wtorek 06-10-2026	Dżem 25 g /*/, Pasta z cukinii 1 szt. /*/			Ogórek małosolny 1 szt.		Tłuszcz [g]:	71,1	Sód [mg]:	1646
	Roszponka 10 g					w tym NKT [g]:	13,5	Błonnik [g]:	45,9
Do wszystkich posiłków herbata 250 ml /*/. Do obiadu herbata owocowa.									