

Jadłospis na 07.09-16.09.2026									
P04-Dieta wegańska dla dzieci									
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY									
	Białko [g]: 77,3		Tłuszcz [g]: 82,74 w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 20,15		Węglowodany [g]: 373,4 w tym cukry [g]: 41,0		Sód [mg]: 1236,2	Błonnik [g]: 50,5	
	Białko [%E]: 13%		Tłuszcz [%E]: 32%		Węglowodany [%E]: 63%				
Data	Śniadanie		Obiad		Kolacja		Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE	
poniedziałek 07-09-2026	Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/ Weka 100 g /g _{plant} /, Masło roślinne 15 g Hummus 1 szt. /se,*/, Sałata lodowa 50 g		Zupa grysikowa 300 ml /s, g _{plant} */, Wegański bigos z tofu 400 g /so,*/, Ziemniaki gotowane 180 g,		Chleb razowy 3 kromki /so, g _{plant} , g _{plant} /, Pasta z cukinii 1 szt. /*/, Ogórek zielony 1 szt.		Nektarynka 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2375 Węglowodany [g]: 344,6 Białko [g]: 72,3 w tym cukry [g]: 26,1 Tłuszcz [g]: 99,4 Sód [mg]: 1584 w tym NKT [g]: 17,4 Błonnik [g]: 48,7	
wtorek 08-09-2026	Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/ Weka 100 g /g _{plant} /, Masło roślinne 15 g Pasta z cukinii 1 szt. /*/, Ser wegański 2 plastry /*/ Pomidor 1 szt.		Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s,*/, Weka 100 g /g _{plant} /, Masło roślinne 15 g Risotto z ciecierzycą i warzywami 300 g /s,*/, Pomidor 1 szt.		Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g _{plant} , g _{plant} , g _{plant} /, Pasta z fasoli 1 szt. /*/, Awokado ¼ szt.		Brzoskwinia 1 szt. Banan 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 09-09-2026	Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/ Weka 100 g /g _{plant} /, Masło roślinne 15 g Hummus 1 szt. /se,*/, Papryka ¼ szt.		Zupa ryżowa 300 ml /s,*/, Tofu pieczone z suszonymi pomidorami i sezamem 200 g /so,se,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Kalafior gotowany 120 g /*/		Chleb razowy 3 kromki /so, g _{plant} , g _{plant} /, Pasta z cukinii 1 szt. /*/, Ogórek małosolny 1 szt.		Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2315 Węglowodany [g]: 357,6 Białko [g]: 81,2 w tym cukry [g]: 46,7 Tłuszcz [g]: 82,9 Sód [mg]: 1508 w tym NKT [g]: 14 Błonnik [g]: 49,1	
czwartek 10-09-2026	Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/ Weka 100 g /g _{plant} /, Masło roślinne 15 g Hummus 1 szt. /se,*/, Tofu 100 g /so,*/, Pomidor 1 szt.		Wegański rosół z makaronem 300 ml /g _{plant} s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Wegańska fasolka po bretońsku 350 g /s,*/, Pomidor 1 szt.		Chleb żytni 3 kromki /g _{plant} , g _{plant} /, Pasta z zielonego groszku 130 g /*/ Ogórek zielony 1 szt.		Brzoskwinia 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2140 Węglowodany [g]: 367,4 Białko [g]: 75,4 w tym cukry [g]: 39,1 Tłuszcz [g]: 63,8 Sód [mg]: 1305 w tym NKT [g]: 13,7 Błonnik [g]: 54,7	
piątek 11-09-2026	Chleb żytni 3 kromki / g _{plant} , g _{plant} /, masło roślinne 15 g Tofucznicza 100 g /so,*/, Ser wegański 2 plastry /*/ Papryka ¼ szt.		Barszcz ukraiński 300 ml /s,*/, Ryż brązowy z tofu i warzywami 350 g /so,*/, Papryka ¼ szt.		Chleb żytni 3 kromki / g _{plant} , g _{plant} /, Pasta z cukinii 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 12-09-2026	Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/ Weka 100 g /g _{plant} /, Masło roślinne 15 g Dżem 25 g /*/, Pasta z cukinii 1 szt. /*/ Roszponka 10 g		Zupa jarzynowa z kalafiem 300 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 180 g z sosem pomidorowym z ciecierzycą 200 g /g _{plant} s,*/, Ogórek małosolny 1 szt.		Chleb razowy 3 kromki /so, g _{plant} , g _{plant} /, Hummus 1 szt. /se,*/, Ogórek małosolny 1 szt.		Nektarynka 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2460 Węglowodany [g]: 404,8 Białko [g]: 92,1 w tym cukry [g]: 53,5 Tłuszcz [g]: 71,1 Sód [mg]: 1646 w tym NKT [g]: 13,5 Błonnik [g]: 45,9	
niedziela 13-09-2026	Weka 100 g /g _{plant} /, Hummus 1 szt. /se,*/, Serek wegański kremowy 1/2 szt. /*/ Mix sałat 10 g		Zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml /s,*/, Kaszotto z tofu i warzywami 400 g /g _{plant} so,*/, Papryka ¼ szt.		Chleb żytni 3 kromki / g _{plant} , g _{plant} /, Pasta z cukinii 1 szt. /*/, Papryka ¼ 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	
poniedziałek 14-09-2026	Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/ Weka 100 g /g _{plant} /, Masło roślinne 15 g Hummus 1 szt. /se,*/, Sałata lodowa 50 g		Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml /s, g _{plant} */, Groszek zasmażany z czosnkiem 150 g /*/ Ziemniaki gotowane 180 g, Mix warzyw gotowanych 120 g /*/		Chleb razowy 3 kromki /so, g _{plant} , g _{plant} /, Pasta z cukinii 1 szt. /*/, Ogórek zielony 1 szt.		Nektarynka 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2208 Węglowodany [g]: 346,6 Białko [g]: 57,2 w tym cukry [g]: 39,3 Tłuszcz [g]: 85,5 Sód [mg]: 1199 w tym NKT [g]: 15,6 Błonnik [g]: 45,9	
wtorek 15-09-2026	Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/ Weka 100 g /g _{plant} /, Masło roślinne 15 g Pasta z cukinii 1 szt. /*/, Ser wegański 2 plastry /*/ Pomidor 1 szt.		Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s/, Risotto z ciecierzycą i warzywami 300 g /s,*/, Pomidor 1 szt.		Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g _{plant} , g _{plant} , g _{plant} /, Pasta z fasoli 1 szt. /*/, Awokado ¼ szt.		Brzoskwinia 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 16-09-2026	Napój mlekozastępczy z kaszą kukurydzianą 200 ml /*/ Weka 100 g /g _{plant} /, Masło roślinne 15 g Hummus 1 szt. /se,*/, Papryka ¼ szt.		Zupa ryżowa 300 ml /s,*/, Tofu pieczone z suszonymi pomidorami i sezamem 200 g /so,se,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Kalafior gotowany 120 g /*/		Chleb razowy 3 kromki /so, g _{plant} , g _{plant} /, Pasta z cukinii 1 szt. /*/, Ogórek małosolny 1 szt.		Banan 1 szt. Jogurt wegański 1 szt.	Energia [kcal]: 2315 Węglowodany [g]: 357,6 Białko [g]: 81,2 w tym cukry [g]: 46,7 Tłuszcz [g]: 82,9 Sód [mg]: 1508 w tym NKT [g]: 14 Błonnik [g]: 49,1	
Do wszystkich posiłków herbata 250 ml /*/. Do obiadu herbata owocowa.									