# Jadłospis na 27.10-05.11.2026

## P04-Dieta wegańska dla dzieci

### ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Białko [g]: 77,82 | Tłuszcz [g]: 81,02 | Węglowodany [g]: 368,8 | | Sód [mg]: 1207,2 | Błonnik [g]: 50,2 |
| | | *w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]:* 19,54 | *w tym cukry [g]:* 40,2 | | | |
| Energia [kcal]: 2321,2 | Białko [%E]: 13% | Tłuszcz [%E]: 31% | Węglowodany [%E]: 64% | | | |

| Data | Śniadanie | Obiad | Kolacja | Podw. | WARTOŚCI ODŻYWCZE |
|---|---|---|---|---|---|
| wtorek 27-10-2026 | Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą manną 30 g /gl$_{psz}$,*/<br>Weka 100 g /gl$_{psz}$/, Masło roślinne 15 g<br>Pasta z cukinii 1 szt. /*/, Ser wegański 2 plastry<br>Pomidor 1 szt. | Zupa ryżowa 300 ml /s, */,<br>Tofu pieczone z suszonymi pomidorami i sezamem 200 g /so,se,*/,<br>Ziemniaki gotowane 180 g,<br>Kalafior gotowany 120 g /*/ | Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, gl$_{ows}$, gl$_{żyt}$,gl$_{iecz}$/,<br>Pasta z fasoli 1 szt. /*/,<br>Awokado ¼ szt. | Pomarańcza 1 szt.<br>Jogurt wegański 1 szt. | Energia [kcal]: 2533 Węglowodany [g]: 360,2<br>Białko [g]: 82,4 *w tym cukry [g]: 31,5*<br>Tłuszcz [g]: 108,2 Sód [mg]: 1303<br>*w tym NKT [g]: 27,7* Błonnik [g]: 54,7 |
| środa 28-10-2026 | Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą manną 30 g /gl$_{psz}$,*/<br>Weka 100 g /gl$_{psz}$/,Masło roślinne 15 g<br>Hummus 1 szt. /se,*/,<br>Papryka ¼ szt. | Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s,*/,<br>Risotto z ciecierzycą i warzywami 300 g /s,*/ | Chleb razowy 3 kromki /so,gl$_{żyt}$, gl$_{psz}$/,<br>Pasta z cukinii 1 szt. /*/,<br>Ogórek kiszony 1 szt. | Banan 1 szt.<br>Jogurt wegański 1 szt. | Energia [kcal]: 2397 Węglowodany [g]: 394,4<br>Białko [g]: 71,7 *w tym cukry [g]: 43,9*<br>Tłuszcz [g]: 77,5 Sód [mg]: 1391<br>*w tym NKT [g]: 13,9* Błonnik [g]: 44,5 |
| czwartek 29-10-2026 | Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą manną 30 g /gl$_{psz}$,*/<br>Weka 100 g /gl$_{psz}$/,Masło roślinne 15 g<br>Tofu wędzone 100 g /so,*/,<br>Pomidor 1 szt. | Wegański rosół z makaronem 300 ml /gl$_{psz}$, s/,<br>Ziemniaki gotowane 180 g,<br>Wegańska fasolka po bretońsku 350 g /s, */ | Chleb żytni 3 kromki /gl$_{żyt}$, gl$_{iecz}$/,<br>Pasta z zielonego groszku 130 g /*/<br>Ogórek szklarniowy 100 g | Jabłko 1 szt.<br>Jogurt wegański 1 szt. | Energia [kcal]: 2140 Węglowodany [g]: 367,4<br>Białko [g]: 75,4 *w tym cukry [g]: 39,1*<br>Tłuszcz [g]: 63,8 Sód [mg]: 1305<br>*w tym NKT [g]: 13,7* Błonnik [g]: 54,7 |
| piątek 30-10-2026 | Weka 100 g /gl$_{psz}$/, Masło roślinne 15 g<br>Tofucznica 100 g /so,*/, Ser wegański 2 plastry<br>Papryka ¼ szt. | Barszcz ukraiński 300 ml /s,*/,<br>Ryż brązowy z tofu i warzywami 350 g /so,*/ | Chleb żytni 3 kromki /gl$_{żyt}$, gl$_{iecz}$ /,<br>Pasta z cukinii 1 szt. /*/,<br>Roszponka 10 | Banan 1 szt.<br>Jogurt wegański 1 szt. | Energia [kcal]: 2179 Węglowodany [g]: 356,2<br>Białko [g]: 82,2 *w tym cukry [g]: 60,2*<br>Tłuszcz [g]: 73 Sód [mg]: 1112,0<br>*w tym NKT [g]: 13,3* Błonnik [g]: 61 |
| sobota 31-10-2026 | Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą manną 30 g /gl$_{psz}$,*/<br>Weka 100 g /gl$_{psz}$/, Pasta z cukinii 1 szt. / */,<br>Dżem 25 g /*/,Masło roślinne 15 g<br>Roszponka 10 g | Zupa jarzynowa z kalafiorem 300 ml /s,*/,<br>Ziemniaki z sosem pomidorowym z ciecierzycą 350 / s,*/ | Chleb razowy 3 kromki /so,gl$_{żyt}$, gl$_{psz}$/,<br>Hummus 1 szt. /se,*/,<br>Ogórek kiszony 1 szt. | Jabłko 1 szt.<br>Jogurt wegański 1 szt. | Energia [kcal]: 2247 Węglowodany [g]: 368,6<br>Białko [g]: 84,5 w tym cukry [g]: *47*<br>Tłuszcz [g]: 68,6 Sód [mg]: 1581<br>w tym NKT [g]: *12,5* Błonnik [g]: 41,9 |
| niedziela 01-11-2026 | Weka 100 g /gl$_{psz}$/,Masło roślinne 15 g<br>Hummus 1 szt. /se,*/,<br>Mix sałat 10 g | Zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml /s,*/,<br>Kaszotto z tofu i warzywami 400 g /so, */ | Chleb żytni 3 kromki /gl$_{żyt}$, gl$_{iecz}$/,<br>Pasta z cukinii 1 szt. /*/,<br>Papryka ¼ szt.<br>Ser wegański kremowy 150 g | Pomarańcza 1 szt.<br>Jogurt wegański 1 szt. | Energia [kcal]: 2271 Węglowodany [g]: 374,2<br>Białko [g]: 80,2 w tym cukry [g]: *42,4*<br>Tłuszcz [g]: 70,2 Sód [mg]: 997<br>w tym NKT [g]: *19,1* Błonnik [g]: 48 |
| poniedziałek 02-11-2026 | Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą manną 30 g /gl$_{psz}$,*/<br>Weka 100 g /gl$_{psz}$/, Masło roślinne 15 g<br>Hummus 1 szt. /se,*/,<br>Sałata lodowa 50 g | Zupa grysikowa 300 ml /s, gl$_{psz}$, */,<br>Wegański bigos z tofu 400 g /so,*/<br>Ziemniaki gotowane 180 g, | Chleb razowy 3 kromki /so, gl$_{żyt}$, gl$_{psz}$/,<br>Pasta z cukinii 1 szt. /*/,<br>Ogórek zielony 100 g | Jabłko 1 szt.<br>Jogurt wegański 1 szt. | Energia [kcal]: 2375 Węglowodany [g]: 344,6<br>Białko [g]: 72,3 *w tym cukry [g]: 26,1*<br>Tłuszcz [g]: 99,4 Sód [mg]: 1584<br>*w tym NKT [g]: 17,4* Błonnik [g]: 48,7 |
| wtorek 03-11-2026 | Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą manną 30 g /gl$_{psz}$,*/<br>Weka 100 g /gl$_{psz}$/, Masło roślinne 15 g<br>Pasta z cukinii 1 szt. /*/, Ser wegański 2 plastry<br>Pomidor 1 szt. | Zupa ryżowa 300 ml /s, */,<br>Tofu pieczone z suszonymi pomidorami i sezamem 200 g /so,se,*/,<br>Ziemniaki gotowane 180 g,<br>Kalafior gotowany 120 g /*/ | Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, gl$_{ows}$, gl$_{żyt}$,gl$_{iecz}$/,<br>Pasta z fasoli 1 szt. /*/,<br>Awokado ¼ szt. | Pomarańcza 1 szt.<br>Jogurt wegański 1 szt. | Energia [kcal]: 2533 Węglowodany [g]: 360,2<br>Białko [g]: 82,4 *w tym cukry [g]: 31,5*<br>Tłuszcz [g]: 108,2 Sód [mg]: 1303<br>*w tym NKT [g]: 27,7* Błonnik [g]: 54,7 |
| środa 04-11-2026 | Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą manną 30 g /gl$_{psz}$,*/<br>Weka 100 g /gl$_{psz}$/,Masło roślinne 15 g<br>Hummus 1 szt. /se,*/,<br>Papryka ¼ szt. | Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s,*/,<br>Risotto z ciecierzycą i warzywami 300 g /s,*/ | Chleb razowy 3 kromki /so,gl$_{żyt}$, gl$_{psz}$/,<br>Pasta z cukinii 1 szt. /*/,<br>Ogórek kiszony 1 szt. | Banan 1 szt.<br>Jogurt wegański 1 szt. | Energia [kcal]: 2397 Węglowodany [g]: 394,4<br>Białko [g]: 71,7 *w tym cukry [g]: 43,9*<br>Tłuszcz [g]: 77,5 Sód [mg]: 1391<br>*w tym NKT [g]: 13,9* Błonnik [g]: 44,5 |
| czwartek 05-11-2026 | Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą manną 30 g /gl$_{psz}$,*/<br>Weka 100 g /gl$_{psz}$/,Masło roślinne 15 g<br>Tofu wędzone 100 g /so,*/,<br>Pomidor 1 szt. | Wegański rosół z makaronem 300 ml /gl$_{psz}$, s/,<br>Ziemniaki gotowane 180 g,<br>Wegańska fasolka po bretońsku 350 g /s, */ | Chleb żytni 3 kromki /gl$_{żyt}$, gl$_{iecz}$/,<br>Pasta z zielonego groszku 130 g /*/<br>Ogórek szklarniowy 100 g | Jabłko 1 szt.<br>Jogurt wegański 1 szt. | Energia [kcal]: 2140 Węglowodany [g]: 367,4<br>Białko [g]: 75,4 *w tym cukry [g]: 39,1*<br>Tłuszcz [g]: 63,8 Sód [mg]: 1305<br>*w tym NKT [g]: 13,7* Błonnik [g]: 54,7 |

Do wszystkich posiłków herbata 250 ml /*/. Do obiadu herbata owocowa.