

Jadłospis na 07.10-16.10.2026									
P04-Dieta wegańska dla dzieci									
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY									
		Tłuszcz [g]:		Węglowodany [g]:		Sód [mg]:	Błonnik [g]:		
		77,18	18,54	371,8	45,5				
Energia [kcal]: 2297,3		Białko [g]: 78,44	w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]:		w tym cukry [g]:		1197,4	52,0	
Białko [%E]: 14%		Tłuszcz [%E]: 30%		Węglowodany [%E]:		65%			
Data		Śniadanie		Obiad		Kolacja		Podw.	WARTOŚCI ODŻYWCZE
środa 07-10-2026	Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą kukurydzianą 30 g / ^{*/}	Zupa ryżowa 300 ml /s, ^{*/} /		Chleb razowy 3 kromki /so, g ₁ tyr, g ₁ recz/,		Banan 1 szt.		Energia [kcal]:	2315 Węglowodany [g]:
	Weka 100 g /glpsz/, Masło roślinne 15 g	Tofu pieczone z suszonymi pomidorami i sezamem 200 g /so,se, ^{*/} /		Pasta z cukiinii z soczewicą 1 szt. / ^{*/} /		Jogurt wegański 1 szt.		Białko [g]:	81,2 w tym cukry [g]:
	Hummus 1 szt. /se/,	Ziemniaki gotowane 180 g,		OGórek kiszony 1 szt.				Tłuszcz [g]:	82,9 Sód [mg]:
	Papryka ¼ szt.	Kalafior gotowany 120 g / ^{*/}						w tym NKT [g]:	14 Błonnik [g]:
czwartek 08-10-2026	Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą kukurydzianą 30 g / ^{*/}	Wegański rosół z makaronem 300 ml /g ₁ psz, s/,		Chleb żytni 3 kromki /g ₁ tyr, g ₁ recz/,		Pomarańcza 1 szt.		Energia [kcal]:	2140 Węglowodany [g]:
	Weka 100 g /g ₁ psz/,	Ziemniaki gotowane 180 g,		Pasta z zielonego groszku 130 g		Jogurt wegański 1 szt.		Białko [g]:	75,4 w tym cukry [g]:
	Tofu wędzone 100 g /so, ^{*/} /, Masło roślinne 15 g,	Wegańska fasolka po bretońsku 350 g /s, ^{*/}		OGórek zielony 100 g				Tłuszcz [g]:	63,8 Sód [mg]:
	Pomidor 1 szt.							w tym NKT [g]:	13,7 Błonnik [g]:
piątek 09-10-2026	Chleb żytni 3 kromki / g ₁ tyr, g ₁ recz /, Masło roślinne 15 g	Barszcz ukraiński 300 ml /s, ^{*/} /		Chleb żytni 3 kromki /g ₁ tyr, g ₁ recz /,		Banan 1 szt.		Energia [kcal]:	2179 Węglowodany [g]:
	Tofucznicza 100 g /so, ^{*/} /, Ser wegański 2 plastery	Ryż brązowy z tofu i warzywami 350 g /so, ^{*/} /		Pasta z cukiinii 1 szt. / ^{*/} /,		Jogurt wegański 1 szt.		Białko [g]:	82,2 w tym cukry [g]:
	Papryka ¼ szt.			Rozzpinka 10				Tłuszcz [g]:	73 Sód [mg]:
								w tym NKT [g]:	13,3 Błonnik [g]:
sobota 10-10-2026	Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą kukurydzianą 30 g / ^{*/}	Zupa jarzynowa z kalafiozem 300 ml /s, ^{*/} /		Chleb razowy 3 kromki /so,g ₁ tyr, g ₁ recz/,		Jabłko 1 szt.		Energia [kcal]:	2460 Węglowodany [g]:
	Pasta warzywna z ciecierzycą 1 szt. /g ₁ psz, ^{*/} /,	Makaron pełnoziarnisty 180 g z sosem pomidorowym z ciecierzycą 200 g /g ₁ psz, s, ^{*/} /		Hummus 1 szt. /se, ^{*/} /,		Jogurt wegański 1 szt.		Białko [g]:	92,1 w tym cukry [g]:
	Diem 1 szt. / ^{*/} /, Weka 100 g /g ₁ psz/,			OGórek kiszony 1 szt.				Tłuszcz [g]:	71,1 Sód [mg]:
	Rozzpinka 10 g							w tym NKT [g]:	13,5 Błonnik [g]:
niedziela 11-10-2026	Weka 100 g /g ₁ psz/,	Zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml /s, ^{*/} /		Chleb żytni 3 kromki /g ₁ tyr, g ₁ recz/,		Pomarańcza 1 szt.		Energia [kcal]:	2457 Węglowodany [g]:
	Hummus 1 szt. /se, ^{*/} /,	Kaszotto z tofu i warzywami 400 g /g ₁ psz, so, ^{*/}		Pasta z cukiinii z soczewicą 1 szt. / ^{*/} /,		Jogurt wegański 1 szt.		Białko [g]:	82,6 w tym cukry [g]:
	Mix sałat 10 g			Papryka ¼ szt.				Tłuszcz [g]:	82,4 Sód [mg]:
	Ser wegański kremowy 150 g							w tym NKT [g]:	25,9 Błonnik [g]:
poniedziałek 12-10-2026	Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą kukurydzianą 30 g / ^{*/}	Krupnik 300 ml /s, g ₁ recz, ^{*/} /,		Chleb razowy 3 kromki /so, g ₁ tyr, g ₁ recz/,		Jabłko 1 szt.		Energia [kcal]:	2240 Węglowodany [g]:
	Weka 100 g /g ₁ psz/, Masło roślinne 15 g	Groszek zasmażany z czosnkiem 150 g / ^{*/}		Pasta z cukiinii z soczewicą 1 szt. / ^{*/} /,		Jogurt wegański 1 szt.		Białko [g]:	57,7 w tym cukry [g]:
	Hummus 1 szt. /se/,	Ziemniaki gotowane 180 g,		OGórek zielony 100 g				Tłuszcz [g]:	85,7 Sód [mg]:
	Salata 50 g	Mix warzyw gotowanych 120 g / ^{*/} .						w tym NKT [g]:	15,7 Błonnik [g]:
wtorek 13-10-2026	Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą kukurydzianą 30 g / ^{*/}	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s/,		Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g ₁ tyr, g ₁ tyr, g ₁ recz/,		Pomarańcza 1 szt.		Energia [kcal]:	2548 Węglowodany [g]:
	Weka 100 g /glpsz/, Masło roślinne 15 g	Risotto z ciecierzycą i warzywami 300 g /s, ^{*/}		Pasta z fasoli 1 szt. / ^{*/} /,		Jogurt wegański 1 szt.		Białko [g]:	74,4 w tym cukry [g]:
	Pasta z cukiinii z soczewicą 1 szt. / ^{*/} /, Ser wegański 2 plastery			Awokado ¼ szt.				Tłuszcz [g]:	93,2 Sód [mg]:
	Pomidor 1 szt.							w tym NKT [g]:	25,8 Błonnik [g]:
środa 14-10-2026	Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą kukurydzianą 30 g / ^{*/}	Zupa ryżowa 300 ml /s, ^{*/} /		Chleb razowy 3 kromki /so, g ₁ tyr, g ₁ psz/,		Banan 1 szt.		Energia [kcal]:	2315 Węglowodany [g]:
	Weka 100 g /glpsz/, Masło roślinne 15 g	Tofu pieczone z suszonymi pomidorami i sezamem 200 g /so,se, ^{*/} /		Pasta z cukiinii z soczewicą 1 szt. / ^{*/} /,		Jogurt wegański 1 szt.		Białko [g]:	81,2 w tym cukry [g]:
	Hummus 1 szt. /se/,	Ziemniaki gotowane 180 g,		OGórek kiszony 1 szt.				Tłuszcz [g]:	82,9 Sód [mg]:
	Papryka ¼ szt.	Kalafior gotowany 120 g / ^{*/}						w tym NKT [g]:	14 Błonnik [g]:
czwartek 15-10-2026	Napój mlekozastępczy 200 ml z kaszą kukurydzianą 30 g / ^{*/}	Wegański rosół z makaronem 300 ml /g ₁ psz, s/,		Chleb żytni 3 kromki /g ₁ tyr, g ₁ recz/,		Jabłko 1 szt.		Energia [kcal]:	2140 Węglowodany [g]:
	Weka 100 g /g ₁ psz/,	Ziemniaki gotowane 180 g,		Pasta z zielonego groszku 130 g		Jogurt wegański 1 szt.		Białko [g]:	75,4 w tym cukry [g]:
	Tofu wędzone 100 g /so, ^{*/} /, Masło roślinne 15 g,	Wegańska fasolka po bretońsku 350 g /s, ^{*/}		OGórek szklarniowy ¼ szt.				Tłuszcz [g]:	63,8 Sód [mg]:
	Pomidor 1 szt.							w tym NKT [g]:	13,7 Błonnik [g]:
piątek 16-10-2026	Chleb żytni 3 kromki / g ₁ tyr, g ₁ recz /, masło roślinne 15 g	Barszcz ukraiński 300 ml /s, ^{*/} /		Chleb żytni 3 kromki /g ₁ tyr, g ₁ recz /,		Banan 1 szt.		Energia [kcal]:	2179 Węglowodany [g]:
	Tofucznicza 100 g /so, ^{*/} /, Ser wegański 2 plastery	Ryż brązowy z tofu i warzywami 350 g /so, ^{*/} /		Pasta z cukiinii 1 szt. / ^{*/} /,		Jogurt wegański 1 szt.		Białko [g]:	82,2 w tym cukry [g]:
	Papryka ¼ szt.			Rozzpinka 10 g				Tłuszcz [g]:	73 Sód [mg]:
								w tym NKT [g]:	13,3 Błonnik [g]:
Do wszystkich posiłków herbata 250 ml / ^{*/} . Do obiadu herbata owocowa.									