

Jadłospis dekadowy od 15.03.2026 r. Do 24.03.2026 r. DIETA WEGETARIAŃSKA

Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja nocna
15.03.2026 NIEDZIELA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser topiony/7 (50g) Dżem /(15g) Sałata rzymska (1/10szt); Jabłko (160g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Barszcz czerwony/1,7,9/ G (350g) Pulpet z soczewicy w sosie koperkowym/1,3,7/ G (80/120g) Kasza bulgur/1/ G (200g) Surówka z selera, marchwi i jabłka/9/(100g) Kompot G (250g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Tofu wędzone w plastrach /6 (50g) Serek twarogowy deliser /7 (1szt.) Rzodkiew (80g) Herbata G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Masło naturalne/7/(15g) Twarożek z zieleciną/7/(70g)
16.03.2026 PONIEDZIAŁEK	Płatki owsiane na ml/1,7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Paszтет sojowy/6 /(1szt.) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Pomidor (150g) Herbata owocowa G (250g)	Zupa ogórkowa z ryżem/1,3,7,9/ G (350g) Leczo z fasolką białą i cukinią /1 (250g) Ziemniaki G (200g) Kalafior G (100g) Kompot G (250g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser żółty/7/(60g); Miód (1szt) Ogórek świeży (100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Masło naturalne/7/(15g) Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów (50g)
17.03.2026 WTOREK	Kasza manna na ml/1,7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/ G (2szt); Majonez/3/(1szt) Papryka czerwona (100g) Herbata G (250g)	Zupa porowa/1,7,9/ G (350g) Ryba z pieca w panierce/1,4/ P <i>Miruna</i> (90g) Ziemniaki G (200g) Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi (100g) Kompot G (250g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser topiony/7/(50g); Miód (1szt) Pomidor (150g)	Serek homogenizowany/7/(1szt)
18.03.2026 ŚRODA	Ryż na ml/7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Paszтет wegetariański /9 /(100g) Ogórek kiszony (100g) Herbata G (250g)	Zupa pomidorowa z makaronem/1,3,7,9/ G (350g) Kotlety sojowe w sosie pieczarkowym i szpinakiem/1,7/(70/120g) Ziemniaki G (200g) Surówka z kapusty białej i marchewki (100g) kompot G (250g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Kiełbaski wegetariańskie/1/ P (2szt) Musztarda/10/(1szt) Pomidor (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Mix sałat z tofu wędzonym, serem typu feta, oliwkami czarnymi, uprażonym słonecznikiem i ogórkiem konserwowym/7/(100g)

LEGENDA : LISTA ALERGENÓW: / 1/ - gluten / 2/ - skorupiaki / 3/ - jajka / 4/ - ryby / 5/ - orzeszki ziemne / 6/ - soja / 7/ - mleko i produkty pochodne(łącznie z laktozą) / 8/ - orzechy / 9/ - seler / 10/ - gorczyca / 11/ - nasiona sezamu / 12/ - siarczany / 13/ - łubin / 14/ - mięczaki
SPOSÓB OBRÓBKII TERMICZNEJ: **G** -gotowanie **P** -pieczenie **S** - smażenie **D** - duszenie

UWAGA! Jadłospis może ulec zmianie!

UWAGA! Skład surowcowy potraw znajduje się na stronie internetowej w zakładce „Żywnienie dla zdrowia”.



Jadłospis dekadowy od 15.03.2026 r. Do 24.03.2026 r. DIETA WEGETARIAŃSKA

19.03.2026 CZWARTEK	Zacierka na ml/1,3,7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pasta hummus/11/(1szt) Miód (1szt) Pomidor (150g) Herbata G (250g)	Zupa z soczewicy/1,7,9/ G (350g) Gulasz wegetariański z czerwoną fasolą, kalafiozem, kukurydzą, marchewką i brokułem/1/ D (250g) Kasza gryczana G (200g) Surówka z kapusty czerwonej i marchewki/10/(100g) Kompot G (250g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pasta z ryby wędzonej i twarogu/4,7/ <i>Makrela wędzona</i> (100g) Sałata karbowana (1/10szt); Jabłko (160g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Masło naturalne/7/(15g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Pomidor (100g)
20.03.2026 PIĄTEK	Kasza kukur. na ml/7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser żółty/7/(60g); Dżem (1szt) Pomidor (150g) Herbata G (250g)	Zupa szpinakowa/1,7,9/ G (350g) Śledź po łowicku/3,4,7/ (100/120g) Ziemniaki G (200g) Kiwi (1szt) Kompot G (250g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/ G (2szt); Majonez/3/(1szt) Ogórek kiszony (100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Serek wiejski/7/(1szt) Pomidorki koktajlowe (100g)
21.03.2026 SOBOTA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser topiony/7/(50g); Miód (1szt) Papryka czerwona (100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Zupa pomidorowa z ryżem/1,7,9/ G (350g) Wegetariański gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią/1/ D (250g) Ziemniaki G (200g) Surówka z selera i jabłka/7,9/(100g) Kompot G (250g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pasta z czerwonej fasoli/1/(1szt) Sałata rzymska (1/10szt); Jabłko (160g) Herbata G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Masło naturalne/7/(15g) Ser topiony /7 / (50g) Pomidor (100g)
22.03.2026 NIEDZIELA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twarożek ze szczypiorem/7/(100g) Papryka żółta (100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Zupa brokułowa/1,7,9/ G (350g) Nuggetsy roślinne/1/ S (80g) Kasza jęczmienna/1/ G (200g) Surówka z buraczków i ogórków kiszonych (100g) Kompot G (250g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Paszтет sojowy/6/(1szt) Dżem (1szt) Pomidor (150g) Herbata G (250g)	Jogurt naturalny/7/(1szt)

LEGENDA : LISTA ALERGENÓW: / 1/ - gluten / 2/ - skorupiaki / 3/ - jajka / 4/ - ryby / 5/ - orzeszki ziemne / 6/ - soja / 7/ - mleko i produkty pochodne(łącznie z laktozą) / 8/ - orzechy / 9/ - seler / 10/ - gorczyca / 11/ - nasiona sezamu / 12/ - siarczany / 13/ - łubin / 14/ - mięczaki
SPOSÓB OBRÓBKII TERMICZNEJ: **G** -gotowanie **P** – pieczenie **S** – smażenie **D** - duszenie

UWAGA! Jadłospis może ulec zmianie!

UWAGA! Skład surowcowy potraw znajduje się na stronie internetowej w zakładce „Żywnie dla zdrowia”.



Jadłospis dekadowy od 15.03.2026 r. Do 24.03.2026 r. DIETA WEGETARIAŃSKA

23.03.2026 PONIEDZIAŁEK	Makaron na ml/1,3,7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/ G (2szt); Majonez/3/(1szt) Pomidor (150g) Herbata owocowa G (250g)	Krupnik/1,7,9/ G (350g) Wegetariańska fasolka po bretońsku S,D (250g) Ziemniaki G (200g) Kiwi (1szt) Kompot G (250g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser żółty/7/(60g) Miód (1szt) Ogórek świeży (100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Masło naturalne/7/(15g) Twarożek z suszonymi pomidorami, koncentratem, uprażonym słonecznikiem i zieleniną/7/(70g)
24.03.2026 WTOREK	Kasza jaglana na ml/7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Sałatka rybna/1,4/ <i>Łosoś atlantycki</i> (125g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Papryka czerwona (100g) Herbata G (250g)	Żurek/1,7,9/ G (350g) Tofu smażone z cebulą i jabłkiem/1,6/ S,D (150g) Ziemniaki G (200g) Surówka z kapusty kiszonej i marchewki (100g) Kompot G (250g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser topiony/7/(50g) Miód (1szt) Sałata karbowana (1/10szt) Jabłko (1szt)	Ryż dziki z pomidorkami koktajlowymi, kukurydzą i ogórkiem kiszonym z sosem majonezowym/3/(100g)

LEGENDA : LISTA ALERGENÓW: / 1/ - gluten / 2/ - skorupiaki / 3/ - jajka / 4/ - ryby / 5/ - orzeszki ziemne / 6/ - soja / 7/ - mleko i produkty pochodne(łącznie z laktozą) / 8/ - orzechy / 9/ - seler / 10/ - gorczyca / 11/ - nasiona sezamu / 12/ - siarczany / 13/ - łubin / 14/ - mięczaki
SPOSÓB OBRÓBKII TERMICZNEJ: **G** -gotowanie **P** – pieczenie **S** – smażenie **D** - duszenie

UWAGA! Jadłospis może ulec zmianie!

UWAGA! Skład surowcowy potraw znajduje się na stronie internetowej w zakładce „Żywnienie dla zdrowia”.