



Jadłospis dekadowy od 23.06.2026 do 02.07.2026 r. DIETA WEGETARIAŃSKA

Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja nocna
23.06.2026 WTOREK	Kasza kukur. na ml/7/G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser żółty/7/(60g); Dżem (1szt) Papryka czerwona (150g) Herbata G (250g)	Zupa kalafiorowa z koprem/1,7,9/ G (350g) Pierogi z owocami/1,3/(300g - 6szt) Jogurt naturalny/7/(1szt) Nektarynka (1szt) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Plastry wegetariańskie/1,6/(60g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Rzodkiew (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Sok pomidorowy (1szt)
24.06.2026 ŚRODA	Płatki owsiane na ml/1,7/G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/G (2szt); Majonez/3/(1szt) Ogórek świeży (150g) Herbata G (250g)	Zupa brokułowa/1,7,9/ G (350g) Kotlety sojowe/1,6/ G (80g) Ziemniaki G (200g) Surówka po meksykańsku z fasolą czerwoną (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Masło naturalne /7/(15g) Pasta hummus/11/(60g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Sałata karbowana (10g); Jabłko (160g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Serek homogenizowany naturalny/7/ (1szt)
25.06.2026 CZWARTEK	Ryż na mleku/7/G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser żółty/7/(60g); Miód (1szt) Papryka czerwona (150g) Herbata G (250g)	Zupa solferino/1,7,9/ G (350g) Łazanki z młodą kapustą i tofu wędzonym/1,3,6/ S,G (300g) Brzoskwinia (90g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Kiełbaski wegetariańskie/1,6/ P/(90g - 2szt) Pomidor (150g); Musztarda/10/(1szt) Kawa mleczna /7/ G (250g)	Chleb pełnoziarnisty 1/(50g) Twarożek tzatziki z ogórkiem kiszonym, oliwą z oliwek i koprem/7/(100g)
26.06.2026 PIĄTEK	Makaron na mleku/1,3,7/G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser topiony/7/(50g) Miód (1szt) Ogórek świeży (150g) Herbata G (250g)	Barszcz czerwony/1,7,9/ G (350g) Kotlet rybny/1,3,4/ Morszczuk G (90g) Ziemniaki G (200g) Sałata z sosem winegret, serem typu feta i oliwami/7/ (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Plastry wegetariańskie/1,6/(60g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Sałata rzymska (10g); Nektarynka (120g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Masło naturalne/7/(15g) Pasta z ciecioriki i suszonych pomidorów z koperkiem/11/ (100g) Pomidor (150g)

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 OBRÓBKİ 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 23.06.2026 do 02.07.2026 r. DIETA WEGETARIAŃSKA

27.06.2026 SOBOTA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Jaja/3/ G (2szt) Majonez/3/(1szt) Pomidor (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Zupa kalafiorowa/1,7,9/ G (350g) Chili sin carne (pomidorowy gulasz z soczewicy, czerwonej fasoli, kukurydzy z papryką i suszonymi pomidorami S,D (250g) Kasza jęczmienna/1/ G (200g) Jabłko (160g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Tofu wędzone w plastrach/1,6/(60g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Papryka czerwona (150g) Herbata G (250g)	Kefir/7/(1szt)
28.06.2026 NIEDZIELA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Ser topiony/7/(50g) Dżem (1szt) Ogórek świeży (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Zupa ogórkowa z ziemniakami/1,9/ G (350g) Nuggetsy z kalafiora/1,3/ P (150g) Ziemniaki G (200g) Surówka z marchewki/7/(100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Chleb pełnoziarnisty /1/(100g) Masło naturalne /7/(15g) Tofu wędzone w plastrach/6/(60g) Miód (1szt) Sałata rzymska (10g); Jabłko (160g) Herbata G (250g)	Jogurt naturalny/7/(1szt) Wafle kukurydziane(2szt)
29.06.2026 PONIEDZIAŁEK	Płatki ryżowe na ml /1,7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser żółty/7/(60g); Miód (1szt) Pomidor (150g) Herbata owocowa G (250g)	Kapuśniak z kiszonej kapusty/1,9/ G (350g) Ryba w sosie pomidorowym /1,3,4/ G /Miruna/(100g/120g) Kasza bulgur/1/ G (200g) Sałata ze śmietaną/7/(100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Plastry wegetariańskie/1,6/(60g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Rzodkiew (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Sałatka rybna/1,4/ <i>Łosoś atlantycki</i> /(125g)
30.06.2026 WTOREK	Makaron na ml/1,3,7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Pasta hummus/11/(1szt) Serek topiony lactima/7/(1szt) Mix sałat (10g); Jabłko (160g) Herbata G (250g)	Krupnik z kaszą jaglaną/1,9/ G (350g) Tofu wędzone z cebulą i jabłkiem/1,6/ S,D (250g) Ziemniaki G (200g) Surówka z kapusty kiszonej i marchewki Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Pasta z jaj i twarogu/3,7/ (100g) Papryka czerwona (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Sok wielowarzywny (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 OBRÓBKİ 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 „Żywność dla zdrowia”.



Jadłospis dekadowy od 23.06.2026 do 02.07.2026 r._
DIETA WEGETARIAŃSKA

01.07.2026 ŚRODA	Płatki owsiane na ml/1,7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser żółty/7/(60g); Dżem (1szt) Ogórek świeży (150g) Herbata G (250g)	Zupa z cukini/1,7,9/ G (350g) Rumsztyk rybny w sosie pomidorowym/1,3,4/ <i>Morszczuk</i> / G (80g/120g) Ziemniaki G (200g) Surówka z czerwonej kapusty i marchewki /10/(100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Kiełbaski wegetariańskie/1,6/ P (90g - 2szt) Pomidor (150g); Musztarda/10/(1szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Masło naturalne/7/(15g) Pasta meksykańska/6,9,10/(115g) Mix sałat (10g)
02.07.2026 CZWARTEK	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 (150g) Herbata G (250g)	Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ G (350g) Kotlet ryżowy z serem typu feta/1,3,7/ S (80g) Ziemniaki G (200g) Surówka z kapusty, ogórka świeżego i zieleniny (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Mix sałat z kurczakiem, serem typu feta, uprażonym słonecznikiem, z pomidorkami koktajlowymi z oliwą z oliwek/7/(100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Masło naturalne/7/(15g) Pasta hummus/11/(115g) Pomidor (150g)

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 OBRÓBKİ 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”.