

Jadłospis dekadowy od 03.07.2026 do 12.07.2026 r. DIETA WEGETARIAŃSKA

Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja nocna
03.07.2026 PIĄTEK	Zacierka na ml/1,3,7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser żółty/7/(60g) Miód(1szt) Pomidor (150g) Herbata G (250g)	Zupa pieczarkowa z ziemnakami/1,7,9/ G (350g) Nuggetsy z kalafiora/1,3/ P (150g) Ziemniaki G (200g) Sałata z sosem winegret/10/(100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ryba po grecku/4,9/ <i>Miruna</i> / D /(200g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Mix sałat z oliwkami, mozzarellą i suszonymi pomidorami/7/(100g)
04.07.2026 SOBOTA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pasztet sojowy/6/(1szt) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Ogórek kiszony (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Zupa z soczewicy/1,9/ G (350g) Kotlety sojowe w sosie pomidorowym/1,6/ G (80g/120g) Kasza jęczmienna/1/ G (200g) Surówka wielowarzywna/7,9,10/(100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Masło naturalne /7/(15g) Ser topiony/7/(50g); Miód (1szt) Sałata karbowana (10g); Pomarańcza (240g) Herbata G (250g)	Sok pomidorowy (1szt)
05.07.2026 NIEDZIELA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/ G (2szt); Majonez/3/(1szt) Papryka czerwona (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Zupa wiejska z makaronem/1,3,7,9/ G (350g) Kotlety z soczewicy, kaszy, marchewki i sera żółtego z pieca/1,3,7/ P (90g) Ziemniaki G (200g) Sałata z cukinią i serem typu mozzarella z sosem winegret/7,10/(100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Kiełbaski wegetariańskie/1,6/ P (90g - 2szt) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Pomidor (150g); Musztarda/10/(1szt) Herbata G (250g)	Serek grani/7/ (1szt)
06.07.2026 PONIEDZIAŁEK	Płatki owsiane na mleku/1,7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twarożek z zieleciną/7/(100g) Pomidor (150g) Herbata owocowa G (250g)	Zupa koperkowa/1,7,9/ G (350g) Spaghetti z fasolą czerwoną/1/ D (250g) Makaron jasny/1,3/ G 200g Jabłko (1szt) 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); Brzoskwinia (120g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Sałatka rybna/1,4/ <i>Łosoś atlantycki</i> /(125g)

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 03.07.2026 do 12.07.2026 r. DIETA WEGETARIAŃSKA

07.07.2026 WTOREK	Ryż na mleku/7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Tofu wędzone w plastrach/6/(60g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Ogórek świeży (150g) Herbata G (250g)	Botwinka/1,9/ G (350g) Kotlet ryżowy z serem typu feta/1,3,7/ S (80g) Ziemniaki G (200g) Surówka z marchewki i selera/9/(100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser żółty/7/(60g); Miód (1szt) Pomidor (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Jogurt wysokobiałkowy typu skyr/7/(1szt) Wafle ryżowe (2szt)
08.07.2026 ŚRODA	Kasza manna na mleku/1,7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Ser topiony/7/(50g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Sałata rzymska (10g); Jabłko (160g) Herbata G (250g)	Zupa ogórkowa z ziemniakami/1,9/ G (350g) Chili sin carne S,D (250g) Kasza gryczana G (200g) Surówka z kapusty młodej i marchewki (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Chleb pełnoziarnisty /1/(100g) Masło naturalne /7/(15g) Pasta z jaj i twarogu/3,7/(100g) Ogórek świeży (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Sok wielowarzywny (1szt)
09.07.2026 CZWARTEK	Makaron na ml /1,3,7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twarożek z suszonymi pomidorami i koperkiem/7/(100g); Miód (1szt) Pomidor (150g) Herbata G (250g)	Zupa pomidorowa z ryżem/1,7,9/ G (350g) Kotlet rybny/1,3,4/ <i>Morszczuk</i> G (90g) Ziemniaki 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) Papryka czerwona (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)
10.07.2026 PIĄTEK	Kasza jaglana na ml/7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Ser żółty/7/(60g); Miód (1szt) Sałata masłowa (10g); Jabłko (160g) Herbata G (250g)	Zupa z cukinii/1,7,9/ G (350g) Tofu wędzone w plastrach z papryką, pieczarkami i cebulą z pieca z oliwą z oliwek/1,6/ P (250g) Ziemniaki G (200g) Surówka z kapusty czerwonej i marchewki/10/(100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Jaja/3/ G (2szt); Majonez/3/(1szt) Pomidor (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Mix sałat z oliwkami, mozzarellą, kurczakiem i suszonymi pomidorami /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 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 03.07.2026 do 12.07.2026 r._
DIETA WEGETARIAŃSKA

11.07.2026 SOBOTA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser topiony/7/(50g) Dżem (1szt) Pomidor (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Zupa porowa/1,7,9/ G (350g) Klopsiki warzywno-strączkowe w sosie pomidorowym/1,6,7/ P (250g) Ziemniaki G (200g) Fasolka szparagowa G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Kiełbaski wegetariańskie/1,6/ P (90g - 2szt) Ogórek świeży (150g); Musztarda/10/(1szt) Herbata G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Twarożek z suszonymi pomidorami i koperkiem/7/(100g) Mix sałat (10g)
12.07.2026 NIEDZIELA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Ser topiony/7/(50g); Dżem (1szt) Papryka czerwona (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Zupa grochowa/1,9/ G (350g) Kotlet ryżowy z serem typu mozzarella/1,3,7/ S (80g) Ziemniaki G (200g) Sałata z sosem winegret/10/(100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Plastry wegetariańskie/1,6/(60g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Ogórek kiszony (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 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 „Żywienie dla zdrowia”.