



Jadłospis dekadowy od 13.07.2026 do 22.07.2026 r.
Dieta wegetariańska

<i>Data</i>	<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Kolacja nocna</i>
13.07.2026 PONIEDZIAŁEK	Płatki owsiane na ml/1,7/G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pasta hummus/11/(1szt) Miód (1szt); Pomidor (150g) Herbata owocowa G (250g)	Zupa koperkowa/1,7,9/ G (350g) Leczo z ciecierzycą S,D (250g) Ryż brązowy G (200g) Brzoskwinia (90g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/G (2szt); Majonez/3/(1szt) Papryka czerwona (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Serek grani/7/(1szt)
14.07.2026 WTOREK	Ryż na mleku/7/G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Plastry wegetariańskie/1,6/(60g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Ogórek kiszony (100g) Herbata G (250g)	Zupa z soczewicy/1,7,9/ G (350g) Gulasz z tofu wędzonego, pieczarek, papryki kolorowej, cebuli i kukurydzy/1,6/ G (250g) Ziemniaki G (200g) Surówka z marchwi i pora/7/(100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Masło naturalne /7/(15g) Twarożek z suszonymi pomidorami i koperkiem/7/(100g) Sałata karbowana (10g) Nektarynka (120g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Sok pomidorowy (1szt)
15.07.2026 ŚRODA	Kasza jaglana na ml/7/G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser topiony/7/(50g) Miód (1szt) Papryka czerwona (150g) Herbata G (250g)	Rosół z makaronem/1,3,7,9/ G (350g) Jaja sadzone/3/S (2szt) Ziemniaki G (200g) Surówka z kapusty białej, ogórka i zieleniny (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Ryż z jabłkami i cynamonem G (200g) Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Brzoskwinia (100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Pasta hummus/11/(1szt) Pomidor (150g)
16.07.2026 CZWARTEK	Zacierka na mleku/1,3,7/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 ziemniaczana z bobem, marchewką i groszkiem/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 pekińskiej ze słonecznikiem/3/(100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Plastry wegetariańskie/1,6/(60g) Serek twarogowy haga/7/(1szt) Sałata rzymska (10g); Pomarańcza (240g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Mix sałat z serem typu mozzarella, uprażonym słonecznikiem, pomidorkami koktajlowymi z oliwą z oliwek/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 „Żywnienie dla zdrowia”.



Jadłospis dekadowy od 13.07.2026 do 22.07.2026 r. Dieta wegetariańska

17.07.2026 PIĄTEK	Kasza manna na mleku/1,7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Twarożek ze szczypiorkiem/7/(100g) Pomidor (150g) Herbata G (250g)	Zupa ogórkowa z ryżem/1,7,9/ G (350g) Kotlet rybny/1,3,4/ <i>Morszczuk</i> G (90g) Ziemniaki G (200g) Sałatka z ogórka kiszzonego, cebuli i papryki/10/(100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser żółty/7/(60g); Dżem(1szt) Ogórek świeży (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Jogurt naturalny/7/(1szt)
18.07.2026 SOBOTA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Ser topiony/7/(50g) Serek twarogowy haga/7/(1szt) Sałata rzymska (10g) Nektarynka (100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Zupa jarzynowa /1,7,9/ G (350g) Klopsiki warzywno-strączkowe w sosie serowym/1,6,7/ P (250g) Kasza jęczmień/1/ G (200g) Surówka z marchewki, selera i jabłka z oliwą/9/ (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Chleb pełnoziarnisty /1/(100g) Masło naturalne /7/(15g) Ser topiony/7/(50g); Miód (1szt) Papryka czerwona (150g) Herbata G (250g)	Sok wielowarzywny (1szt)
19.07.2026 NIEDZIELA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twarożek z koperkiem/7/(100g) Miód (1szt); Sałata masłowa (10g) Nektarynka (160g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Krupnik z kaszą jęczmienną/1,9/ G (350g) Faszerowana papryka/1,3,7/ P (300g) Ziemniaki G (200g) Fasolka szparagowa/ G /(100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Jaja/3/ G (2szt); Majonez/3/(1szt) Ogórek kiszony (150g) Herbata G (250g)	Serek grani/7/(1szt)
20.07.2026 PONIEDZIAŁEK	Kasza kukur. na ml/7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Ser żółty/7/(60g); Miód (1szt) Pomidor (150g) Herbata owocowa G (250g)	Zupa z soczewicy z pomidorami/1,9/ G (350g) Kotlety sojowe w sosie szpinakowym/1,6,7/ G (80/120g) Kasza bulgur/1/ G (200g) Surówka z marchewki z olejem (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)	Chleb pełnoziarnisty/1/(50g) Serek topiony lactima/7/(2szt) Sałata karbowana (10g) Brzoskwinia (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 „Żywność dla zdrowia”.



Jadłospis dekadowy od 13.07.2026 do 22.07.2026 r._
Dieta wegetariańska

21.07.2026 WTOREK	Kasza jaglana na ml/7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Plastry wegetariańskie/1,6/(60g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Ogórek świeży (150g) Herbata G (250g)	Zupa kalafiorowa z koperkiem/1,7,9/ G (350g) Kotlet ryżowy z serem żółtym/1,3,7/ S (80g) Ziemniaki G (200g) Sałatka z buraczków G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Makaron z serem na słodko/1,3,7/ G 200g Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Paszтет sojowy/6/(1szt) Mix sałat (10g)
22.07.2026 ŚRODA	Makaron na ml/1,3,7/ 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 po kaszubsku/1,9/ G (350g) Ryba z pieca/1,4/ <i>Miruna</i> / P /100g Ziemniaki G (200g) Sałata z sosem winegret/10/(100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Kiełbaski wegetariańskie/1,6/ P (90g - 2szt) Musztarda/10/(1szt) Pomidor (150g) Kawa mleczna/7/ 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 „Żywnienie dla zdrowia”.