



## Jadłospis dekadowy od 12.08.2026 do 21.08.2026 r. **MODYFIKACJA DIET - WEGETARIAŃSKA**

| <i><b>Data</b></i>     | <i><b>Śniadanie</b></i>                                                                                                                                                                                                          | <i><b>Obiad</b></i>                                                                                                                                                                                                                                                  | <i><b>Kolacja</b></i>                                                                                                                                                | <i><b>Kolacja nocna</b></i>                                                                              |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12.08.2026<br>ŚRODA    | Kasza jaglana na mleku/7/ <b>G</b> (350g)<br>Chleb pszenno-żytni/1/(100g)<br>Masło naturalne/7/(15g)<br>Plastry wegetariańskie/1,6/(60g)<br>Serek twarogowy tartare/7/(1szt)<br>Ogórek kiszony (150g)<br>Herbata <b>G</b> (250g) | Zupa jarzynowa/1,7,9/ <b>G</b> (350g)<br>Wegetariański sos spaghetti z mielonym tofu/6/ <b>S,D</b> (250g)<br>Makaron razowy/1,3/ <b>G</b> (200g)<br>Kiwi (1szt)<br>Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy <b>G</b> (250g)                                           | Chleb pełnoziarnisty 1/(100g)<br>Masło naturalne/7/(15g)<br>Ser topiony/7/(50g); Miód (1szt)<br>Pomidor czerwony (150g)<br>Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)           | Chleb pszenno-żytni/1/(50g)<br>Sałatka rybna/1,4/ <i>Łosoś atlantycki</i> (125g)                         |
| 13.08.2026<br>CZWARTEK | Makaron na ml/1,3,7/ <b>G</b> (350g)<br>Chleb pszenno-żytni/1/(100g)<br>Masło naturalne/7/(15g)<br>Ser żółty/7/(60g); Miód (1szt)<br>Sałata karbowana (10g); Banan (150g)<br>Herbata <b>G</b> (250g)                             | Zupa kalafiorowa/1,7,9/ <b>G</b> (350g)<br>Klopsiki warzywno-strączkowe w sosie pomidorowo- jarzynowym/1,6,9/ <b>P</b> (250g)<br>Kasza bulgur/1/ <b>G</b> (200g)<br>Surówka z kapusty pekińskiej/3/(100g)<br>Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy <b>G</b> (250g) | Chleb pełnoziarnisty 1/(100g)<br>Masło naturalne /7/(15g)<br>Jaja/3/ <b>G</b> (2szt); Majonez/3/(1szt)<br>Papryka czerwona (150g)<br>Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g) | Chleb pszenno-żytni/1/(50g)<br>Masło naturalne/7/(10g)<br>Serek twarogowy haga/7/(2szt)<br>Jabłko (160g) |
| 14.08.2026<br>PIĄTEK   | Ryż na mleku/7/ <b>G</b> (350g)<br>Chleb pszenno-żytni/1/(100g)<br>Masło naturalne/7/(15g)<br>Plastry wegetariańskie/1,6/(60g)<br>Serek twarogowy tartare/7/(1szt)<br>Pomidor (150g)<br>Herbata <b>G</b> (250g)                  | Zupa grochowa/1,9/ <b>G</b> (350g)<br>Ryba z pieca/1,4/ <b>G</b> <i>Miruna</i> (100g)<br>Sałatka z buraczków <b>G</b> (100g)<br>Ziemniaki <b>G</b> (200g)<br>Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy <b>G</b> (250g)                                                 | Chleb pełnoziarnisty/1/(100g)<br>Masło naturalne/7/(15g)<br>Ser topiony/7/(50g); Dżem (1szt)<br>Ogórek świeży (150g)<br>Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)              | Jogurt naturalny/7/(1szt)                                                                                |
| 15.08.2026<br>SOBOTA   | Chleb pszenno-żytni/1/(100g)<br>Masło naturalne/7/(15g)<br>Serek topiony haga/7/(1szt)<br>Pasta z marchewki/1/ (1 szt- 90g)<br>Pomidor żółty śliwkowy (2szt- 150g)<br>Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)                            | Zupa brokułowa/1,7,9/ <b>G</b> /350g<br>Kotlety sojowe a la schabowe/1,3,6/ <b>S</b> (100g)<br>Ziemniaki <b>G</b> (200g)<br>Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi (100g)<br>Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy <b>G</b> (250g)                                  | Chleb pełnoziarnisty/1/(100g)<br>Masło naturalne/7/(15g)<br>Ser żółty/7/(60g); Miód (1szt)<br>Sałata rzymska (10g);Pomarańcza (200g)<br>Herbata <b>G</b> (250g)      | Sok pomidorowy (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”.**



## Jadłospis dekadowy od 12.08.2026 do 21.08.2026 r. **MODYFIKACJA DIET - WEGETARIAŃSKA**

|                            |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                       |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 16.08.2026<br>NIEDZIELA    | Chleb pszenno-żytni/1/(100g)<br>Masło naturalne/7/ (15g)<br>Jaja/3/ <b>G</b> (2szt); Majonez/3/(1szt)<br>Ogórek kiszony (150g)<br>Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)                                       | Barszcz czerwony/1,7,9/ <b>G</b> (350g)<br>Kotlet mielony z tofu/1,6/ <b>S</b> (90g)<br>Ziemniaki <b>G</b> (200g)<br>Brukselka <b>G</b> (100g)<br>Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy <b>G</b> (250g)                                                | Chleb pełnoziarnisty/1/(100g)<br>Masło naturalne/7/(15g)<br>Plastry wegetariańskie/1,6/(60g)<br>Serek topiony lactima/7/(1szt)<br>Pomidor (150g)<br>Herbata <b>G</b> (250g)                                                              | Serek grani/7/(1szt)<br>Nektarynka (100g)                             |
| 17.08.2026<br>PONIEDZIAŁEK | Ryż na ml/7/ <b>G</b> (350g)<br>Chleb pszenno-żytni/1/(100g)<br>Masło naturalne/7/ (15g)<br>Ser topiony/7/(50g); Miód (1szt)<br>Pomidor (150g)<br>Herbata owocowa <b>G</b> (250g)                       | Zupa z soczewicy/1,9/ <b>G</b> (350g)<br>Ryba z pieca/1,4/ <i>Miruna</i> / <b>P</b> /100g<br>Ziemniaki <b>G</b> (200g)<br>Sałata z sosem winegret/10/(100g)<br>Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy <b>G</b> (250g)                                   | Chleb pełnoziarnisty /1/(100g)<br>Masło naturalne /7/(15g)<br>Kiełbaski wegetariańskie/1,6/ <b>P</b> (2szt-90g)<br>Musztarda/10/(1szt)<br>Serek twarogowy tartare/7/(1szt)<br>Papryka czerwona (150g)<br>Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g) | Sok wielowarzywny (1szt)                                              |
| 18.08.2026<br>WTOREK       | Płatki owsiane na ml/1,7/ <b>G</b> (350g)<br>Chleb pszenno-żytni/1/(100g)<br>Masło naturalne/7/(15g)<br>Pasta meksykańska/6,9,10/(1szt)<br>Dżem (1szt); Ogórek świeży (150g)<br>Herbata <b>G</b> (250g) | Zupa koperkowa/1,7,9/ <b>G</b> (350g)<br>Warzywa z fasolką z pieca/1/ <b>P</b> (250g)<br>Ziemniaki <b>G</b> (200g)<br>Mandarynki (70g)<br>Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy <b>G</b> (250g)                                                        | Chleb pełnoziarnisty/1/(100g)<br>Masło naturalne/7/ (15g)<br>Ser żółty/7/(60g); Miód (1szt)<br>Serek twarogowy haga/7/(1szt)<br>Pomidor (150g)<br>Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)                                                        | Jogurt wysokobiałkowy typu skyr/7/(1szt)                              |
| 19.08.2026<br>ŚRODA        | Kasza manna na ml/1,7/ <b>G</b> (350g)<br>Chleb pszenno-żytni/1/(100g)<br>Masło naturalne/7/ (15g)<br>Jaja/3/ <b>G</b> (2szt); Majonez/3/(1szt)<br>Pomidor (150g)<br>Herbata <b>G</b> (250g)            | Krupnik z kaszą jęczmienną/1,9/ <b>G</b> (350g)<br>Kolet ryżowy z serem żółtym/1,3,7/ <b>S</b> (90g)<br>Ziemniaki <b>G</b> (200g)<br>Sałatka z ogórka kiszzonego, cebuli i papryki /10/(100g)<br>Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy <b>G</b> (250g) | Chleb pełnoziarnisty 1/(100g)<br>Masło naturalne/7/ (15g)<br>Ryba po grecku/4,9/ <i>Miruna</i> <b>D</b> (200g)<br>Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)                                                                                        | Chleb pszenno-żytni/1/(50g)<br>Ser topiony/7/(50g)<br>Mix sałat (10g) |

**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 12.08.2026 do 21.08.2026 r. **MODYFIKACJA DIET - WEGETARIAŃSKA**

|                        |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 20.08.2026<br>CZWARTEK | Kasza manna na ml/1,7/ <b>G</b> (350g)<br>Chleb pszenno-żytni/1/(100g)<br>Masło naturalne/7/(15g)<br>Ser żółty/7/(60g); Miód (1szt)<br>Ogórek świeży (150g)<br>Herbata <b>G</b> (250g)            | Zupa pomidorowa z makaronem/1,3,7,9/ <b>G</b> (350g)<br>Tofu z patelni z pieczarkami, papryką czerwoną i cebulą/<br>1,6/S, <b>D</b> (150g)<br>Ziemniaki <b>G</b> (200g)<br>Surówka z kapusty białej i zieleniny (100g)<br>Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy <b>G</b> (250g) | Chleb pełnoziarnisty/1/(100g)<br>Masło naturalne/7/ (15g)<br>Ser mozzarella/7/(30g)<br>Plastry wegetariańskie/1,6/(60g)<br>Dżem (1szt)<br>Pomidor żółty (150g)<br>Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g) | Mix sałat z ciecierzycą, serem<br>typu feta, uprażonym<br>słonecznikiem, ogórkiem<br>konserwowym z oliwą z<br>oliwek/7/ (200g) |
| 21.08.2026<br>PIĄTEK   | Płatki owsiane na ml/1,7/ <b>G</b> (350g)<br>Chleb pszenno-żytni/1/(100g)<br>Masło naturalne/7/ (15g)<br>Serek topiony/7/(50g)<br>Miód (1szt); Papryka czerwona (150g)<br>Herbata <b>G</b> (250g) | Zupa szpinakowa /1,7,9/ <b>G</b> (350g)<br>Kotlet rybny/1,3,4/ <i>Morszczuk</i> <b>S</b> (90g)<br>Ziemniaki <b>G</b> (200g)<br>Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki (100g)<br>Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy <b>G</b> (250g)                                          | Ryz z jabłkami i cynamonem <b>D</b> (200g)<br>Jogurt naturalny/7/(1szt)<br>Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)                                                                                        | Chleb<br>pszenno-żytni/1/(50g)<br>Pasta hummus/11/(1szt)<br>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 „Żywnienie dla zdrowia”.**