



Jadłospis dekadowy od 12.08.2026 do 21.08.2026 r._
D04, P04 – DIETA WEGAŃSKA

Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek Dzieci	Kolacja	Kolacja nocna
12.08.2026 ŚRODA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Plastry vegetariańskie/1,6/(60g) Paszтет sojowy/6/(20g) Ogórek kiszony (150g) Herbata G (250g)	Zupa jarzynowa/1,9/ G (350g) Vegetariański sos spaghetti z mielonym tofu/6/ S,D (250g) Ryż dziki G (200g) Kiwi (1szt) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Sok owocowy (1szt)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Plastry vegetariańskie/1,6/(60g); Dżem (1szt) Pomidor czerwony (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/ (50g) Pasta z cukini/1/(1szt)
13.08.2026 CZWARTEK	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Pasta meksykańska/6,9,10/(115g) Salata karbowana (10g); Banan (150g) Herbata G (250g)	Zupa kalafiorowa/1,9/ G (350g) Klopsiki warzywno-strączkowe w sosie pomidorowo- jarzynowym/1,6,9/ P (250g) Kasza bulgur/1/ G (200g) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Brzoskwinia (1szt)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Pasta z tofu naturalnego/6/(100g) Papryka czerwona (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Margaryna roślinna (10g) Dżem (30g) Jabłko (160g)
14.08.2026 PIĄTEK	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Plastry vegetariańskie/1,6/(60g) Dżem (1szt) Pomidor (150g) Herbata G (250g)	Zupa grochowa/1,9/ G (350g) Pulpet z soczewicy w sosie z suszonymi pomidorami i pietruszką/1/ G (80g/120g) Ziemniaki G (200g) Sałatka z buraczków G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Mus jabłkowy (1szt)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Pasta z fasolki czerwonej (100g) Ogórek świeży (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Mus jabłkowy (1szt)
15.08.2026 SOBOTA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Pasta z marchewki/1/ (1 szt- 90g), Pomidor żółty śliwkowy (2szt- 150g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Zupa brokułowa/1,9/ G /350g Kotlety sojowe smażone/1,6/ S (100g) Ziemniaki G 200g Surówka z kapusty kiszonej i marchwi (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Galaretka owocowa G (200g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Plastry vegetariańskie/1,6/(60g) Dżem (1szt) Sałata rzymska (10g);Pomarańcza (200g) Herbata G (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 „Żywnie dla zdrowia”.



Jadłospis dekadowy od 12.08.2026 do 21.08.2026 r._
D04, P04 – DIETA WEGAŃSKA

16.08.2026 NIEDZIELA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Pasta z groszku zielonego z suszonymi pomidorami (100g) Ogórek kiszony (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Barszcz czerwony/1,9/ G (350g) Kotlet mielony z tofu/1,6/ S (90g) Ziemniaki G (200g) Brukselka G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Mus jabłkowy (1szt)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Plastry vegetariańskie/1,6/(60g) Paszтет sojowy/6/(20g) Pomidor (150g) Herbata G (250g)	Napój owsiany/1/(1szt) Nektarynka (100g)
17.08.2026 PONIEDZIAŁEK	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Plastry vegetariańskie/1,6/(60g) Dżem (1szt) Pomidor (150g) Herbata owocowa G (250g)	Zupa z soczewicy/1,9/ G (350g) Tofu w plastrach z patelni/1,6/ S (90g) Ziemniaki G (200g) Sałata z sosem winegret/10/(100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Napój owsiany/1/(1szt) Jabłko (160g)	Chleb pełnoziarnisty /1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Kiełbaski vegetariańskie/1,6/ P (2szt-90g) Musztarda/10/(1szt) Papryka czerwona (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Sok wielowarzywny (1szt)
18.08.2026 WTOREK	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Pasta meksykańska/6,9,10/(1szt) Dżem (1szt); Ogórek świeży (150g) Herbata G (250g)	Zupa koperkowa/1,7,9/ G (350g) Warzywa z fasolką z pieca/1/ P (250g) Ziemniaki G (200g) Mandarynki (70g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Sok owocowy (1szt)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Pasta z marchewki/1/(90g) Pomidor (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Napój owsiany czekoladowy/1/(1szt)
19.08.2026 ŚRODA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Pasta hummus/11/(115g) Pomidor (150g) Herbata G (250g)	Krupnik z kaszą jęczmienną/1,9/ G (350g) Kolet ryżowy z dodatkiem soczewicy/1/ S (90g) Ziemniaki G (200g) Sałatka z ogórka kiszzonego, cebuli i papryki/10/(100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Mandarynka (1szt)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Tofu po grecku/6,9/ D (200g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Dżem (30g) 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 „Żywnie dla zdrowia”.



Jadłospis dekadowy od 12.08.2026 do 21.08.2026 r._
D04, P04 – DIETA WEGAŃSKA

20.08.2026 CZWARTEK	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Paszтет sojowy/6/(1szt) Ogórek świeży (150g) Herbata G (250g)	Zupa pomidorowa z makaronem/1,3,7,9/ G (350g) Tofu z patelni z pieczarkami, papryką czerwoną i cebulą/1,6/S, D (150g) Ziemniaki G (200g) Surówka z kapusty białej i zieleniny (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Brzoskwinia (1szt) Napój owsiany/1/(1szt)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Plastry vegetariańskie/1,6/(60g) Dżem (1szt) Pomidor żółty (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Mix sałat z ciecierzycą, uprażonym słonecznikiem, ogórkiem konserwowym z oliwą z oliwek/7/ (200g)
21.08.2026 PIĄTEK	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Plastry vegetariańskie/1,6/(60g) Dżem (1szt); Papryka czerwona (150g) Herbata G (250g)	Zupa szpinakowa /1,7,9/ G (350g) Kotlety sojowe a la schabowe/1,6/ S (120g) Ziemniaki G (200g) Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Sok owocowy (1szt)	Ryż z jabłkami i cynamonem D (200g) Mus jabłkowy (1szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Pasta hummus/11/(1szt) 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”.