



Jadłospis dekadowy od 11.09.2026 do 20.09.2026 r. DIETA WEGAŃSKA, DLA DOROSŁYCH (D04)

Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja nocna
11.09.2026 PIĄTEK	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Margaryna roślinna twarda (15g) Plastry vegetariańskie/1,6/(60g) Dżem (1szt); Pomidor (150g) Herbata G (250g)	Zupa wiejska z makaronem/1,9/ G (350g) Rumszyk z fasoli białej z cebulą/1/ S(80g) Ziemniaki G (200g) Mix sałat z papryką i sosem winegret/10/(100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Margaryna roślinna twarda (15g) Twarożek z tofu z suszonymi pomidorami i koprem/6/(100g) Ogórek kiszony (150g) Herbata G (250g)	Sok wielowarzywny (1szt)
12.09.2026 SOBOTA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Margaryna roślinna twarda (15g) Pasta hummus/11/(1szt) Papryka czerwona (150g) Herbata G (250g)	Zupa szpinakowa/1,9/ G (350g) Sos pieczarkowy z tofu wędzonym/1,6/ S,D (250g) Kasza bulgur/1/ G (200g) Sałatka z buraczków G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Margaryna roślinna twarda (15g) Kiełbaski vegetariańskie/1,6/P (2szt-90g) Musztarda/10/(1szt); Pomidor (150g) Herbata G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Pasta z cukini/1/(90g) Jabłko (160g)
13.09.2026 NIEDZIELA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Margaryna roślinna twarda (15g) Twarożek z tofu/6/(100g) Dżem (1szt) Ogórek świeży (150g) Herbata G (250g)	Zupa grochowa/1,9/ G (350g) Faszerowana papryka/1,3/ P (300g) Ziemniaki G (200g) Surówka wielowarzywna/7,9,10/(100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Margaryna roślinna twarda (15g) Paszтет sojowy/6/(20g) Dżem (1szt) Pomidor (150g) Herbata G (250g)	Napój owsiany/1/(1szt)
14.09.2026 PONIEDZIAŁEK	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Margaryna roślinna twarda (15g) Plastry wege/1,6/(60g) Pasta meksykańska/6,9,10/(20g) Pomidor (150g) Herbata owocowa G (250g)	Barszcz czerwony/1,9/G/ 350g Klopsiki warzywno-strączkowe w sosie pomidorowo- jarzynowym/1,6,9/ P (250g) Kasza jęczmienna/1/ G (200g) Surówka z kapusty i zieleniny (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Margaryna roślinna twarda (15g) Leczo z ciecierzycą S,D (250g) Brzoskwinia (120g) Herbata G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Pasta z marchewki/1/(90g) 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 11.09.2026 do 20.09.2026 r. DIETA WEGAŃSKA, DLA DOROSŁYCH (D04)

15.09.2026 WTOREK	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Margaryna roślinna twarda (15g) Twarożek z tofu/6/(100g) Dżem (1szt) Sałata masłowa (10g) Pomarańcza (200g) Herbata G (250g)	Krupnik/1,9/ G / 350g Kotlet ryżowy w sosie musztardowym z natką pietruszki/1,10/ P,D (80g/120g) Ziemniaki G (200g) Sałatka z ogórka kiszzonego, marchwi i cebuli/10/(100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Sałatka ryżowa z ciecierzycą i pesto/1/ D (200g) Herbata G (250g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(50g) Margaryna roślinna twarda (10g) Pasta z cukini/1/(90g) Pomidor (150g)
16.09.2026 ŚRODA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Margaryna roślinna twarda (15g) Tofu w plastrach/6/(60g) Paszтет sojowy/6/(20g) Ogórek kiszony (150g) Herbata G (250g)	Zupa kalafiorowa /1,9/ G (350g) Wegetariański sos spaghetti S,D (250g) Ryż brązowy G (200g) Brzoskwinia (1szt) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Chleb pełnoziarnisty /1/(100g) Margaryna roślinna twarda (15g) Pasta z ciecioriki i natki pietruszki (100g) Rzodkiew (150g) Herbata G (250g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(50g) Margaryna roślinna twarda (10g) Plastry wegetariańskie/1,6/(60g) Pomidor (150g)
17.09.2026 CZWARTEK	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Margaryna roślinna twarda (15g) Plastry wege/1,6/(60g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor (150g) Herbata G (250g)	Zupa pomidorowa z ryżem/1,9/ G (350g) Nuggetsy wegańskie z pieczarkami z patelni /1,6/ S (120g) Ziemniaki G (200g) Sałatka szwedzka/10/(100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Margaryna roślinna twarda (15g) Kiełbaski wegetariańskie/1,6/ P (2szt-90g) Musztarda/10/(1szt) Serek twarogowy haga/7/(1szt) Ogórki kiszone (150g) Herbata G (250g)	Mix sałat z ciecioriką, pomidorkami koktajlowymi i kukurydzą z oliwą z oliwek i musztardą /10/ (200g)
18.09.2026 PIĄTEK	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Margaryna roślinna twarda (15g) Pasta warzywna/9/ (100g) Pomidor (150g) Herbata G (250g)	Zupa ogórkowa z ziemniakami/1,9/ G (350g) Kotlet sojowy a la schabowy/1/ G,S (120g) Ziemniaki G (200g) Surówka z kapusty kiszonej i marchwi (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Margaryna roślinna twarda (15g) Pasta hummus/11/(1szt); Dżem (1szt) Papryka czerwona (150g) Herbata G (250g)	Mus owocowo-warzywny (1szt)
19.09.2026 SOBOTA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Margaryna roślinna twarda (15g) Twarożek z tofu z zieleniną/6/(100g) Dżem (1szt); Ogórek świeży (150g) Herbata G (250g)	Zupa z soczewicy z pomidorami/1,9/ G (350g) Kotlety sojowe w sosie szpinakowym/1,6/ G (80/120g) Ziemniaki G (200g) Sałatka z buraczków G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Margaryna roślinna twarda (15g) Plastry wegetariańskie/1,6/(60g) Dżem (1szt) Sałata rzymska (10g); Jabłko (160g) Herbata G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Pasta z marchewki/1/(90g) 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 11.09.2026 do 20.09.2026 r._
DIETA WEGAŃSKA, DLA DOROSŁYCH (D04)**

20.09.2026 NIEDZIELA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g)	Zupa wiejska z zacierką/9/ G (350g)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g)	Napój owsiany waniliowy/1/
	Margaryna roślinna twarda (15g)	Knedle z owocami/1/ G (300g)	Margaryna roślinna twarda (15g)	(1szt)
	Plastry vegetariańskie/1,6/(60g)	Mus jabłkowy (1szt)	Pasta hummus/11/(1szt)	
	Dżem (1szt)	Nektarynka (120g)	Papryka czerwona (150g)	
	Pomidor (150g)	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Herbata G (250g)	
	Herbata G (250g)			

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”.