



Jadłospis dekadowy od 03.07.2026 do 12.07.2026 r. DIETA WEGAŃSKA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P04)

Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja nocna
03.07.2026 PIĄTEK	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Pasta hummus/11/(1szt) Pomidor (150g) Herbata G (250g)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami/1,9/ G (350g) Nuggetsy z kalafiora/1/ P (150g) Ziemniaki G (200g) Sałata z sosem winegret/10/(100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Mus owocowo-warzywny (1szt)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Tofu po grecku/6,9// D /(200g) Herbata G (250g)	Mix sałat z oliwkami, ciecierzycą i suszonymi pomidorami(100g)
04.07.2026 SOBOTA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Paszтет sojowy/6/(1szt) Ogórek kiszony (150g) Herbata 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/9,10/(100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Deser z masła orzechowego, kakao i jogurtu sojowego/1,6,8/(200g)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Plastry wegetariańskie/1,6/(60g) Dżem (1szt) Sałata karbowana (10g); Pomarańcza (240g) Herbata G (250g)	Sok pomidorowy (1szt)
05.07.2026 NIEDZIELA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Plastry wegetariańskie/1,6/(60g) Dżem (1szt) Papryka czerwona (150g) Herbata G (250g)	Zupa wiejska/1,9/ G (350g) Kotlety z soczewicy, kaszy, marchewki z pieca/1/ P (90g) Ziemniaki G (200g) Sałata z cukinią z sosem winegret/10/(100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Galaretka owocowa G (200g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Kiełbaski wegetariańskie/1,6/ P (90g - 2szt) Musztarda/10/(1szt) Pomidor (150g); Musztarda/10/(1szt) Herbata G (250g)	Napój owsiany/1/ (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 03.07.2026 do 12.07.2026 r. DIETA WEGAŃSKA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P04)

06.07.2026 PONIEDZIAŁEK	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Twarożek z tofu z zieleciną/6/(100g) Pomidor (150g) Herbata owocowa G (250g)	Zupa koperkowa/1,9/ G (350g) Spaghetti z fasolą czerwoną/1/ D (250g) Ryż dziki G 200g Jabłko (1szt) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Granola orzechowa z suszonymi owocami/8/(40g) Jogurt kokosowy (1szt)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Plastry wegetariańskie/1,6/(60g) Dżem (1szt) Sałata rzymska (10g); Brzoskwinia (120g) Herbata G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Sałatka jarzynowa/9,10/ G (200g)
07.07.2026 WTOREK	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Tofu wędzone w plastrach/6/(60g) Dżem (1szt) Ogórek świeży (150g) Herbata G (250g)	Botwinka/1,9/ G (350g) Kotlety sojowe z patelni/1,6/ S (120g-4szt) Ziemniaki G (200g) Surówka z marchewki i selera/9/(100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Koktajl malinowo-owsiany bez cukru/1/(200g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Pasta z zielonego groszku (100g) Pomidor (150g) Herbata G (250g)	Mus jabłkowy (1szt)
08.07.2026 ŚRODA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Pasta hummus/11/(20g) Plastry wegetariańskie/1,6/(60g) 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)	Sok owocowy (1szt)	Chleb pełnoziarnisty /1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Twarożek z nasion słonecznika (100g) Ogórek świeży (150g) Herbata G (250g)	Sok wielowarzywny (1szt)
09.07.2026 CZWARTEK	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Twarożek z tofu z suszonymi pomidorami i koperkiem/7/(100g) Pomidor (150g) Herbata G (250g)	Zupa pomidorowa z ryżem/1,9/ G (350g) Faszerowana cukinia/1,6/ P (300g) Ziemniaki G (200g) Sałata z oliwą z oliwek (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Borówki (100g) Mix orzechów i pestek/8/(20g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Plastry wegetariańskie/1,6/(60g) Dżem (1szt) Papryka czerwona (150g) Herbata G (250g)	Napój owsiany/1/(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 „Żywność dla zdrowia”.



Jadłospis dekadowy od 03.07.2026 do 12.07.2026 r. DIETA WEGAŃSKA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P04)

10.07.2026 PIĄTEK	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Pasta meksykańska/6,9,10/(1szt) Sałata masłowa (10g); Jabłko (160g) Herbata G (250g)	Zupa z cukinii/1,9/ 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)	Ryż z jabłkami, cynamonem i musiem jabłkowym G (200g)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami (100g) Pomidor (150g) Herbata G (250g)	Mix sałat z oliwkami, fasolką czerwoną, kukurydzą i suszonymi pomidorami (100g)
11.07.2026 SOBOTA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Paszтет sojowy/6/(1szt) Pomidor (150g) Herbata G (250g)	Zupa porowa/1,9/ G (350g) Klopsiki warzywno-strączkowe w sosie pomidorowym/1,6/ P (250g) Ziemniaki G (200g) Fasolka szparagowa G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo- truskawkowy G (250g)	Mus jabłkowy (1szt)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Kiełbaski wegetariańskie/1,6/ P (90g - 2szt) Ogórek świeży (150g); Musztarda/10/(1szt) Herbata G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Twarożek z tofu z suszonymi pomidorami i koperkiem/6/(100g) Mix sałat (10g)
12.07.2026 NIEDZIELA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Plastry wegetariańskie/1,6/(60g) Dżem (1szt) Papryka czerwona (150g) Herbata G (250g)	Zupa grochowa/1,9/ G (350g) Kotlet ryżowy /1/ S (80g) Ziemniaki G (200g) Sałata z sosem winegret/10/(100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo- truskawkowy G (250g)	Pianka proteinowa na bazie napoju owsianego/1/ (200g)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Plastry wegetariańskie/1,6/(60g) Pasta hummus/11/ (20g) Ogórek kiszony (150g) Herbata G (250g)	Mus jabłkowy (1szt)

Oliwia
Sobucka

Podpis cyfrowy: Oliwia Sobucka
DN: DC=LOCAL, DC=SZPITAL, OU=
Organizacja, OU=Dekerta, OU=Działy,
OU=Dział Żywnienia - 334, CN=Oliwia
Sobucka
Powód: Jestem autorem tego
dokumentu
Lokalizacja:
Data: 2026.10.08 14:58:58+02'00'
WSzW w Gorzowie Wlkp. Wersja:
2025.2.0

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 OBRÓBKII 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”.