



Jadłospis dekadowy od 11.09.2026 do 20.09.2026 r.
DIETA ŁATWOSTRAWNA, DLA KOBIET W CIĄŻY (C02)

<i>Data</i>	<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Podwieczorek</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Kolacja nocna</i>
11.09.2026 PIĄTEK	Kasza jaglana na mleku/7/ G (350g) Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa wieprzowa (60g) Dżem (1szt); Pomidor (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Roszponka (10g)	Zupa wiejska z makaronem/1,3,7,9/ G (350g) Rumszyk rybny w sosie pomidorowym/1,4/ <i>Morszczuk</i> S (80g/120g) Ziemniaki G (200g) Mieszanka królewska G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Ogórek kiszony (100g)	Drożdżówka z budyniem /1,3,7/(1szt)	Bułka paryska 1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twarożek z suszonymi pomidorami i koprem/7/(100g) Ogórek kiszony (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Sałata lodowa (10g)	Sok wielowarzywny (1szt)
12.09.2026 SOBOTA	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/ G (2szt) Majonez/3/(1szt) Pomidor (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Polędwica dr (60g); Roszponka (10g)	Zupa szpinakowa/1,7,9/ G (350g) Gulasz drobiowy/1/ D (250g) Ziemniaki G (200g) Sałatka z buraczków G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Surówka z marchewki (100g)	Sok owocowy (1szt)	Bułka paryska /1/(100g) Masło naturalne /7/(15g) Kiełbasa śląska G (100g) Kecup (1szt) Pomidor (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Kiełki (10g)	Bułka paryska/1/(50g) Serek twarogowy tartare/7/(2szt) Sałata rzymska (10g) Jabłko (160g)
13.09.2026 NIEDZIELA	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twaróg/7/(100g) Miód (1szt) Pomidor (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Sałata rzymska (10g)	Zupa ziemniaczana/1,9/ G (350g) Zraz w sosie własnym/1,3/ D (80/100g) Ziemniaki G (200g) Surówka wielowarzywna/7,9,10/(100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY : Marchewka mini z kalaflorem G (100g)	Kasza manna z borówkami świeżymi/1,7/ G (200g)	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica sopocka (60g) Dżem (1szt) Pomidor (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Mix sałat (10g)	Maślanka/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 „Żywnie dla zdrowia”.



Jadłospis dekadowy od 11.09.2026 do 20.09.2026 r.
DIETA ŁATWOSTRAWNA, DLA KOBIET W CIĄŻY (C02)

14.09.2026 PONIEDZIAŁEK	Makaron na ml/1,3,7/ G (350g) Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa wieprzowa (60g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor (150g) Herbata owocowa G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Sałata lodowa (10g)	Barszcz czerwony/1,7,9/ G / 350g Bitka ze schabu w sosie pieczeniowym/1/ D (80/100g) Kasza jęczmienna/1/ G (200g) Surówka z selera, marchwi i jabłka/7,9/(100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Mieszanka królewska G (100g)	Zupa krem z kalafiora z serem typu parmezan/1,7/ G (250g)	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Filet z indyka (60g) Serek twarogowy haga/7/(1szt) Mix sałat (10g) Brzoskwinia (120g) Kawa mleczna/7/ G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: brak	Bułka paryska/1/(50g) Serek twarogowy tartare/7/(2szt) Pomidor (150g)
15.09.2026 WTOREK	Kasza kukur. na ml/7/ G (350g) Bułka paryska /1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Filet z indyka (60g); Miód (1szt) Sałata masłowa (10g) Pomarańcza (200g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: brak	Krupnik/1,9/ G / 350g Filet z indyka z pieca w sosie pieczeniowym/1/ P,D (70g/100g) Ziemniaki G (200g) Brokuł z marchewką mini G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Ogórek kiszony (100g)	Mus jabłkowy (1szt)	Sałatka makaronowa z kurczakiem i pesto/1,3/ D (200g) Kawa mleczna/7/ G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Kiwi (1szt)	Bułka paryska/1/(50g) Masło naturalne/7/(10g) Serek twarogowy tartare/7/(2szt) Pomidor (150g)
16.09.2026 ŚRODA	Płatki ryżowe na ml/1,7/ G (350g) Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/(2szt); Majonez/3/(1szt) Ogórek kiszony (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Mix sałat (10g)	Zupa kalafiorowa /1,7,9/ G (350g) Lekkostrawny sos spaghetti S,D (250g) Makaron penne/1,3/ G (200g) Brzoskwinia (1szt) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Fasolka szparagowa G (100g)	Sałatka śródziemnomorska z zieleciną, oliwą z oliwek, serem typu feta, czerwoną cebulą, papryką, ogórkiem świeżym /7/(100g)	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne /7/(15g) Twaróg (100g) Miód (1szt) Pomidor (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Rukola (10g)	Bułka paryska/1/(50g) Masło naturalne/7/(10g) Szynkowa wieprzowa (60g) 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”.



Jadłospis dekadowy od 11.09.2026 do 20.09.2026 r.
DIETA ŁATWOSTRAWNA, DLA KOBIET W CIĄŻY (C02)

17.09.2026 CZWARTEK	Kasza manna na ml/1,7/ G (350g) Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Szynka drobiowa konserwowa (60g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Roszponka (10g)	Zupa pomidorowa z ryżem/1,7,9/ G (350g) Udko z kurczaka duszone/1/ D (150g/100g) Ziemniaki G (200g) Marchewka z groszkiem/1/ G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Sałata ze śmietaną/7/(100g)	Kluski leniwe z masłem /1,3,7/ G (250g)	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Kiełbasa śląska z szynki G (100g) Kecup (1szt) Serek twarogowy haga/7/(1szt) Ogórki kiszone (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Sałata karbowana (10g)	Mix sałat z serem typu mozzarella, pomidorkami, koktajlowymi i kukurydzą w sosie majonezowym /3,7/ (200g)
18.09.2026 PIĄTEK	Ryż na ml/7/ G (350g) Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Filet z indyka (60g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Rukola (10g)	Zupa ogórkowa z ziemniakami/1,9/ G (350g) Pulpet rybny w sosie pomidorowym/1,3,4/ G <i>Morszczuk, Miruna</i> (80g/120g) Ziemniaki G (200g) Mix sałat z sosem winegret/10/(100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Kalafior G (100g)	Naleśniki z dżemem/1,3,7 / (1szt)	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Polędwica sopocka (60g) Dżem (1szt) Pomidor (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Sałata rzymska (10g)	Serek homogenizowany naturalny/7/ (1szt)
19.09.2026 SOBOTA	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twarożek z zieleniny/7/(100g) Miód (1szt) Pomidor (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Rukola (10g)	Zupa z soczewicy z pomidorami/1,9/ G (350g) Pulpet mięsny w sosie pietruszkowym/1,3,7/ G (80g/120g) Ziemniaki G (200g) Sałatka z buraczków G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Ogórek kiszony (100g)	Chalłka drożdżowa/1,3,7/ (1/5szt) Dżem (15g)	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Jaja/3/(2szt); Majonez/3/(1szt) Sałata rzymska (10g); Jabłko (160g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Polędwica sopocka (60g)	Bułka paryska/1/(50g) Serek twarogowy tartare/7/(2szt) 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 „Żywność dla zdrowia”.



Jadłospis dekadowy od 11.09.2026 do 20.09.2026 r._
DIETA ŁATWOSTRAWNA, DLA KOBIET W CIĄŻY (C02)

20.09.2026 NIEDZIELA	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Polędwica sopocka (60g) Dżem (1szt) Pomidor (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Zupa wiejska z zacierką/1,3,7,9/ G (350g) Szynka w sosie własnym/1/ D (70g/100g) Ziemniaki G (200g) Fasolka szparagowa G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Kisiel z żurawiną G (200g)	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Kiełbasa śląska drobiowa G (100g) Kecsup (1szt) Pomidor (150g) Herbata G (250g)	Serek grani /7/(1szt)
	DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Roszponka (10g)	DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Marchewka G (100g)		DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Sałata lodowa (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 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”.