



Jadłospis dekadowy od 11.09.2026 do 20.09.2026 r. Dieta podstawowa, dla kobiet w ciąży (C01)

Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja nocna
11.09.2026 PIĄTEK	Kasza jaglana na mleku/7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa wieprzowa (60g) Dżem (1szt); Pomidor (150g) Roszponka (10g) Herbata G (250g)	Zupa wiejska z makaronem/1,3,7,9/ G (350g) Rumszyk rybny z cebulą/1,4/ Morszczuk S (80g) Ziemniaki G (200g) Mix sałat z papryką i sosem winegret/10/(100g) Mieszanka królewska G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Drożdżówka z budyniem/1,3,7/(1szt)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twarożek z suszonymi pomidorami i koprem/7/(100g) Ogórek kiszony (150g) Sałata lodowa (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Sok wielowarzywny (1szt)
12.09.2026 SOBOTA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/ G (2szt); Majonez/3/(1szt) Polędwica dr (60g) Papryka czerwona (150g) Roszponka (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Zupa szpinakowa/1,7,9/ G (350g) Gulasz drobiowy/1/ D (250g) Kasza bulgur/1/ G (200g) Sałatka z buraczków G (100g) Surówka z kapusty kiszonej i marchewki (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Sok owocowy (1szt)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Masło naturalne /7/(15g) Kiełbasa śląska G (100g) Musztarda/10/(1szt) Pomidor (150g) Kiełki (10g) Herbata G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Serek twarogowy tartare /7/(2szt) Sałata rzymska (10g) Jabłko (160g)
13.09.2026 NIEDZIELA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser żółty/7/(60g); Miód (1szt) Ogórek świeży (150g) Sałata rzymska (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Zupa grochowa/1,9/ G (350g) Zraz w sosie własnym/1,3/ D (80/100g) Ziemniaki G (200g) Surówka wielowarzywna/7,9,10/(100g) Marchewka mini z kalaflorem G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Kasza manna z borówkami świeżymi/1,7/ G (200g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Krakowska (60g) Dżem (1szt) Pomidor (150g) Mix sałat (10g) Herbata G (250g)	Maślanka/7/(1szt)
14.09.2026 PONIEDZIAŁEK	Makaron na ml/1,3,7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa wieprzowa (60g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Pomidor (150g); Sałata lodowa (10g) Herbata owocowa G (250g)	Barszcz czerwony/1,7,9/ G / 350g Pieczeń ze schabu/1/ P,D (70g/100g) Kasza jęczmienna/1/ G (200g) Surówka z kapusty i zieleniny (100g) Mieszanka królewska G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Zupa krem z kalafiora z serem typu parmezan /1,7/ G (250g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Leczo z kiełbasą i ciecierzycą S,D (250g) Brzoskwinia (120g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb pszenno-żytni/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 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 „Żywnie dla zdrowia”.



Jadłospis dekadowy od 11.09.2026 do 20.09.2026 r. Dieta podstawowa, dla kobiet w ciąży (C01)

15.09.2026 WTOREK	Kasza kukur. na ml/7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Ser żółty/7/(60g); Miód (1szt) Sałata masłowa (10g) Pomarańcza (200g) Herbata G (250g)	Krupnik/1,9/ G / 350g Filet z indyka z pieca w sosie musztardowym z natką pietruszki/1,7,10/ P,D (70g/120g) Ziemniaki G (200g) Sałatka z ogórka kiszzonego, marchwi i cebuli/10/(100g) Brokuł z marchewką mini G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Mus jabłkowy (1szt)	Sałatka makaronowa z kurczakiem i pesto/1,3/ D (200g) Kiwi (1szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb pełnoziarnisty/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) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/(2szt) Majonez/3/(1szt) Polędwica sopocka (60g) Ogórek kiszony (150g) Mix sałat (10g) Herbata G (250g)	Zupa kalafiorowa /1,7,9/ G (350g) Lekkostrawny sos spaghetti S,D (250g) Makaron razowy penne/1,3/ G (200g) Brzoskwinia (1szt) Fasolka szparagowa G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Napój owsiany waniliowy/1/(1szt) Brzoskwinia (1szt)	Chleb pełnoziarnisty /1/(100g) Masło naturalne /7/(15g) Twaróg (100g) Miód (1szt) Rzodkiew (150g) Rukola (10g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(50g) Masło naturalne/7/(10g) Szynkowa wieprzowa (60g) Pomidor (150g)
17.09.2026 CZWARTEK	Kasza manna na ml/1,7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Szynka drobiowa konserwowa (60g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor (150g) Roszponka (10g) Herbata G (250g)	Zupa pomidorowa z ryżem/1,7,9/ G (350g) Udko z kurczaka/1/ P (150g) Ziemniaki G (200g) Sałatka szwedzka/10/(100g) Marchewka z groszkiem/1/ G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Kluski leniwe z masłem /1,3,7/ G (250g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Kiełbasa śląska z szynki G (100g) Musztarda/10/(1szt) Serek twarogowy haga/7/(1szt) Ogórki kiszzone (150g) Sałata karbowana (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Mix sałat z serem typu mozzarella, pomidorkami koktajlowymi i kukurydzą w sosie majonezowym /3,7/ (200g)

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 podstawowa, dla kobiet w ciąży (C01)

18.09.2026 PIĄTEK	Ryż na ml/7/G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Filet z indyka (60g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Pomidor (150g) Rukola (10g) Herbata G (250g)	Zupa ogórkowa z ziemniakami/1,9/ G (350g) Ryba z pieca/1,4/ <i>Miruna</i> P (100g) Ziemniaki G (200g) Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi (100g) Mix sałat z sosem winegret/10/(100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Naleśniki z dżemem/1,3,7/ (1szt)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Krakowska (60g); Dżem (1szt) Papryka czerwona (150g) Sałata rzymska (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Serek homogenizowany naturalny/7/ (1szt)
19.09.2026 SOBOTA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twarożek z zieleniny/7/(100g) Miód (1szt) Ogórek świeży (150g) Rukola (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	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) Surówka z kapusty pekińskiej/3/(100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Chąłka drożdżowa /1,3,7/ (1/5szt) Dżem (15g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Jaja/3/(2szt) Majonez/3/(1szt) Polędwica sopocka (60g) Sałata rzymska (10g) Jabłko (160g) Herbata G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Serek twarogowy tartare/7/(2szt) Pomidor (150g)
20.09.2026 NIEDZIELA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Ser żółty/7/(60g) Dżem (1szt) Pomidor (150g) Roszponka (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Zupa wiejska z zacierką/1,3,7,9/ G (350g) Szynka w sosie własnym/1/ D (70g/100g) Kasza gryczana G (200g) Fasolka szparagowa G (100g) Surówka z pora/3/(100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Kisiel z żurawiną G (200g)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Kiełbasa śląska drobiowa G (100g) Musztarda/10/(1szt) Papryka czerwona (150g) Sałata lodowa (10g) Herbata G (250g)	Serek grani /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 „Żywnienie dla zdrowia”.