

Jadłospis dekadowy od 11.09.2026 do 20.09.2026 r. DIETA WEGAŃSKA, DLA KOBIET W CIĄŻY (C04)

Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja nocna
11.09.2026 PIĄTEK	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Margaryna roślinna twarda (15g) Plastry wegetariańskie/1,6/(60g) Dżem (1szt); Pomidor (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Roszponka (10g)	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) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Mieszanek królewska G (100g)	Napój owsiany czekoladowy/1/(1szt) Banan (1szt)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Margaryna roślinna twarda (15g) Twarożek z tofu z suszonymi pomidorami i koprem/6/(100g) Ogórek kiszony (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Sałata lodowa (10g)	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) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Polędwica dr (60g); Roszponka (10g)	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) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Surówka z kapusty kiszonej i marchewki (100g)	Sok owocowy (1szt)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Margaryna roślinna twarda (15g) Kiełbaski wegetariańskie/1,6/ P (2szt-90g) Musztarda/10/(1szt); Pomidor (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Kiełki (10g)	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) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Sałata rzymska (10g)	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) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY : Marchewka mini z kalafiolem G (100g)	Kasza manna gotowana na napoju roślinnym z borówkami świeżymi/1/ G (200g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Margaryna roślinna twarda (15g) Paszтет sojowy/6/(20g) Dżem (1szt) Pomidor (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Mix sałat (10g)	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 11.09.2026 do 20.09.2026 r._
DIETA WEGAŃSKA, DLA KOBIET W CIĄŻY (C04)**

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) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Sałata lodowa (10g)	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) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Mieszanka królewska G (100g)	Zupa krem z kalafiora/1/ G (250g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Margaryna roślinna twarda (15g) Leczo z ciecierzycą S,D (250g) Brzoskwinia (120g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: brak	Chleb pszenno-żytni/1/ (50g) Pasta z marchewki/1/(90g) Pomidor (150g)
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) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: brak	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) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Brokuł z marchewką mini G (100g)	Mus jabłkowy (1szt)	Sałatka ryżowa z ciecierzycą i pesto/1/ D (200g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Kiwi (1szt)	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) Pasztet sojowy/6/(20g) Ogórek kiszony (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Mix sałat (10g)	Zupa kalafiorowa /1,9/ G (350g) Wegetariański sos spaghetti S,D (250g) Ryż brązowy G (200g) Brzoskwinia (1szt) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Fasolka szparagowa G (100g)	Sałatka śródziemnomorska z zieleniną, oliwą z oliwek, ciecierzycą, czerwoną cebulą, papryką, ogórkiem świeżym (100g)	Chleb pełnoziarnisty /1/(100g) Margaryna roślinna twarda (15g) Pasta z ciecioriki i natki pietruszki (100g) Rzodkiew (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Rukola (10g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(50g) Margaryna roślinna twarda (10g) Plastry wegetariańskie/ 1,6/(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 „Żywnie dla zdrowia”.



Jadłospis dekadowy od 11.09.2026 do 20.09.2026 r.
DIETA WEGAŃSKA, DLA KOBIET W CIĄŻY (C04)

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) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Roszponka (10g)	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) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Marchewka z groszkiem/1/ G (100g)	Napój owsiany waniliowy/1/(1szt) Wafle ryżowe/1/(2szt)	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) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Sałata karbowana (10g)	Mix sałat z cieciorką, 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) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Rukola (10g)	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) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Mix sałat z sosem winegret/10/(100g)	Galaretka owocowa G (250g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Margaryna roślinna twarda (15g) Pasta hummus/11/(1szt); Dżem (1szt) Papryka czerwona (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Sałata rzymska (10g)	Mus owocowo-warzywny (1szt)
19.09.2026 SOBOTA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Margaryna roślinna twarda (15g) Twarożek z tofu z zieleciną/6/(100g) Dżem (1szt); Ogórek świeży (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Rukola (10g)	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) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Surówka z kapusty pekińskiej (100g)	Mus jabłkowy (1szt)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Margaryna roślinna twarda (15g) Plastry wegetariańskie/1,6/(60g) Dżem (1szt) Sałata rzymska (10g); Jabłko (160g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: brak	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 „Żywnienie dla zdrowia”.



Jadłospis dekadowy od 11.09.2026 do 20.09.2026 r._
DIETA WEGAŃSKA, DLA KOBIET W CIĄŻY (C04)

20.09.2026 NIEDZIELA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Margaryna roślinna twarda (15g) Plastry vegetariańskie/1,6/(60g) Dżem (1szt) Pomidor (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Roszponka (10g)	Zupa wiejska z zacierką/9/ G (350g) Knedle z owocami/1/ G (300g) Nektarynka (120g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Mus jabłkowy (1szt)	Kisiel z żurawiną G (200g)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Margaryna roślinna twarda (15g) Pasta hummus/11/(1szt) Papryka czerwona (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Sałata lodowa (10g)	Napój owsiany waniliowy/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 „Żywienie dla zdrowia”.