



Jadłospis dekadowy od 11.09.2026 do 20.09.2026 r.
DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH, DLA KOBIET (C03)

<i>Data</i>	<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Podwieczorek</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Kolacja nocna</i>
11.09.2026 PIĄTEK	Serek grani /7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa wieprzowa (60g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Pomidor (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Roszponka (10g)	Zupa wiejska z makaronem/1,3,7,9/ G (350g) Rumszyk rybny z cebulą/1,4/ <i>Morszczuk</i> S(80g) Ziemniaki G (200g) Mix sałat z papryką i sosem winegret/10/(100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Mieszanika królewska G (100g)	Salatka z ryżem pieczonym, kurczakiem, ogórkiem konserwowym, papryką w sosie majonezowym/1,3/ (200g)	Chleb razowy/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	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/G (2szt) Majonez/3/(1szt) Papryka czerwona (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) Kasza bulgur/1/ G (200g) Surówka z kapusty kiszonej i marchewki (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Surówka z marchewki (100g)	Serek grani/7/(1szt)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne /7/(15g) Kiełbasa śląska G (100g) Musztarda/10/(1szt) Pomidor (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Kiełki (10g)	Chleb razowy/1/(50g) Serek twarogowy tartare/7/(2szt) Sałata rzymska (10g) Jabłko (160g)

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 Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH, DLA KOBIET (C03)

13.09.2026 NIEDZIELA	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser żółty/7/(60g) Żywiecka (60g) Ogórek świeży (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Sałata rzymska (10g)	Zupa grochowa/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: Kalafior G (100g)	Salatka z rukolą, szynką, suszonymi pomidorami, czerwoną cebulą i dressingiem musztardowym/10/ (100g)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Krakowska (60g) Ser topiony lactima/7/(1szt) Pomidor (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Mix sałat (10g)	Maślanka/7/(1szt)
14.09.2026 PONIEDZIAŁEK	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa wieprzowa (60g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Pomidor (150g) Herbata owocowa G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Sałata lodowa (10g)	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) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Mieszanka królewska G (100g)	Bułka grahamka z masłem, żółtym serem i rukolą/1,3,7/(1szt)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Leczo z kiełbasą i ciecierzycą S,D (250g) Brzoskwinia (120g) Kawa mleczna/7/ G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: brak	Chleb razowy/1/(50g) Serek twarogowy tartare/7/(2szt) Pomidor (150g)
15.09.2026 WTOREK	Serek grani/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Ser żółty/7/(60g) Filet z indyka (60g) Sałata masłowa (10g) Pomarańcza (200g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: brak	Krupnik/1,9/G/ 350g Filet z indyka z cebulą z pieca/1/P (70g) Ziemniaki G (200g) Salatka z ogórka kiszzonego, marchwi i cebuli/10/(100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Brokuł z marchewką mini G (100g)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Salatka makaronowa z makaronu razowego z szynką/1,3/ D (200g) Kawa mleczna/7/ G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Kiwi (1szt)	Chleb razowy/1/(50g) Masło naturalne/7/(10g) 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 „Żywnienie dla zdrowia”.



Jadłospis dekadowy od 11.09.2026 do 20.09.2026 r.
DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH, DLA KOBIET (C03)

16.09.2026 ŚRODA	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Chleb razowy/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 razowy penne/1,3/ G (200g) Brzoskwinia (1szt) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Fasolka szparagowa G (100g)	Salatka śródziemnomorska z zieleciną, oliwą z oliwek, serem typu feta, czerwoną cebulą, papryką, ogórkiem świeżym /7/(100g)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne /7/(15g) Twaróg (100g) Żywiecka (60g) Rzodkiew (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Rukola (10g)	Chleb razowy/1/(50g) Masło naturalne/7/(10g) Szynkowa wieprzowa (60g) Pomidor (150g)
17.09.2026 CZWARTEK	Serek grani/7/(1szt) Chleb razowy/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/1/P (150g) Ziemniaki G (200g) Salatka szwedzka/10/(100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Sałata ze śmietaną/7/(100g)	Jogurt naturalny/7/(1szt) Grejfrut (1/2 szt)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Kiełbasa śląska z szynki G (100g) Musztarda/10/(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	Jogurt wysokobiałkowy typu skyr/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Filet z indyka (60g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Pomidor (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Rukola (10g)	Zupa ogórkowa z ziemniakami/1,9/ G (350g) Ryba z pieca/1,4/ <i>Miruna</i> P (100g) Ziemniaki G (200g) Surówka z kapusty kiszonej i marchwi (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Kalafior G (100g)	Naleśniki orkiszowe z serem/1,3,7/ (1szt)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Krakowska (60g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Papryka czerwona (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Sałata rzymska (10g)	Serek homogenizowany naturalny/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”.



Jadłospis dekadowy od 11.09.2026 do 20.09.2026 r.
DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH, DLA KOBIET (C03)

19.09.2026 SOBOTA	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twarożek z zieleniny/7/(100g) Szynkowa drobiowa (60g) Ogórek świeży (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) Surówka z kapusty pekińskiej/3/(100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Ogórek kiszony (100g)	Jogurt naturalny/7/(1szt)	Chleb razowy/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)	Chleb razowy/1/(50g) Serek twarogowy tartare/7/(2szt) Pomidor (150g)
20.09.2026 NIEDZIELA	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Ser żółty/7/(60g) Polędwica sopocka (60g) Pomidor (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Roszponka (10g)	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) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Surówka z pora/3/(100g)	Sok pomidorowy (1szt)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Kiełbasa śląska drobiowa G (100g) Musztarda/10/(1szt) Papryka czerwona (150g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Sałata lodowa (10g)	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 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”.