



Jadłospis dekadowy od 22.08.2026 r. Do 30.08.2026 r.
DIETA WEGAŃSKA, DLA KOBIET W CIĄŻY (C04)

<i>Data</i>	<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Podwieczorek</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Kolacja nocna</i>
Sobota 22.08.2026	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Margaryna roślinna twarda (15g) Plastry wegetariańskie /1,6/(60g) Dżem (1szt); Ogórek świeży (150g) DODATEK: Roszponka (10g) Herbata G (250g)	Zupa jarzynowa /1,9/ G (350g) Wegetariański sos spaghetti z mielonym tofu/6/ S,D (250g) Ryż dziki G (200g) Sałatka z buraków (100g) Kompot śliwkowo- porzeczkowo- truskawkowy G (250g) DODATEK: Surówka z marchwi (100g)	Sok owocowy (1szt)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Margaryna roślinna twarda (15g) Tofu po grecku/6,9/ D (200g) Pomidor (150g) Herbata G (250g) DODATEK: Sałata lodowa (10g)	Sok wielowarzywny (1szt)
Niedziela 23.08.2026	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Margaryna roślinna twarda (15g) Pasta warzywna/9/ (100g) Ogórek kiszony (150g) DODATEK: Mix sałat (10g) Herbata G (250g)	Zupa z soczewicy z pomidorami/1,9/ G (350g) Kolet ryżowy z dodatkiem soczewicy/1/ S (90g) Ziemniaki G (200g) Brukselka G (100g) DODATEK: Marchewka mini G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Mus jabłkowy (1szt)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Margaryna roślinna twarda (15g) Wędlina wegetariańska (60g) Dżem/1 szt Pomidor (150g) Herbata G (250g) DODATEK: Sałata masłowa(10g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Margaryna roślinna twarda (10g) Pasta hummus/11/(1szt) Sałata mix (1/10 szt)
Poniedziałek 24.08.2026	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Margaryna roślinna twarda (15g) Tofu wędzone w plastrach/6/(70g) Pomidor (150g) DODATEK: Rukola (10g) Herbata owocowa G (200g)	Zupa pieczarkowa z makaronem ryżowym/1,9/ G, S (350g) Nuggetsy roślinne/1,6/ (100g) Sałata z sosem winegret/10/(100g) Ziemniaki G (200g) DODATEK: Marchewka G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Napój owsiany czekoladowy/1/(1szt)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Margaryna roślinna twarda (15g) Paprykarz z soczewicą/9/ G (100g) Sałata (1/10 szt) Mandarynka (1 szt) DODATEK: Brak Herbata G (250g)	Sok pomidorowy (1szt)

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

LEGENDA: **D** – duszone **S** - smażone **G** – gotowane **UWAGA! Jadłospis może ulec zmianie!**

UWAGA! Skład surowcowy potraw znajduje się na stronie internetowej w zakładce „Żywienie dla zdrowia”.



Jadłospis dekadowy od 22.08.2026 r. Do 30.08.2026 r.
DIETA WEGAŃSKA, DLA KOBIET W CIĄŻY (C04)

Wtorek 25.08.2026	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Margaryna roślinna twarda (15g) Paszтет sojowy/6/(1szt) Papryka czerwona (150g) DODATEK: Sałata rzymska (10g) Herbata G (250g)	Krupnik /1,9/ G /350g Kotlety sojowe a la schabowe/1,6/ S (120g) Ziemniaki G (200g) Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi (100g) DODATEK: Mieszanek królewski G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczki i truskawki G (250g)	Zupa krem z dyni/1/ G (250g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Margaryna roślinna twarda (15g) Kiełbaski wegetariańskie/1,6/ (90g); Musztarda/10/(1szt) ; Pomidor (150g) DODATEK: Roszponka (10g) Herbata owocowa G (200g)	Chleb pszenno-żytni/1/ (50g) Margaryna roślinna twarda (10g) Pasta z marchewki/1/ (1 szt) ; Sałata rzymska (1/10 szt) Nektarynka (1 szt)
Środa 26.08.2026	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Margaryna roślinna twarda (15g) Plastry wegetariańskie/1,6/ (60g) Dżem (1szt) Ogórek kiszony (150g) DODATEK: Mix sałat (10g) Herbata G (250g)	Zupa grochowa/1,9/ G (350g) Warzywa z fasolką z pieca/1/ P (250g) Ziemniaki G (200g) Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki (100g) DODATEK: Sałatka z buraków (100g) Kompot G (250g)	Galaretka owocowa G (250g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Margaryna roślinna twarda (15g) Wege wędlin/1,6/(60g) Dżem (1szt) Sałata (1/10szt) Mandarynka (1szt) DODATEK: Mus jabłkowy (1szt) Herbata owocowa G (200g)	Napój owsiany/1/(1szt)
Czwartek 27.08.2026	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Margaryna roślinna twarda (15g) Pasta hummus/11/(1szt) Dżem (1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Rukola (10g) Herbata G (250g)	Zupa ogórkowa/1,9/ G (350g) Wegetariański stroganow z fasolą białą D (250g) Ryż brązowy G (200g) Fasolka szparagowa G (100 g) DODATEK: Fasolka szparagowa G (100g) Kompot G (250g)	Napój owsiany waniliowy/1/(1szt)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Margaryna roślinna twarda (15g) Tofu wędzone/6/(60g) Papryka czerwona (150g) DODATEK: Sałata masłowa(10g) Herbata owocowa G (200g)	Mix sałat z ciecierzycą, uprażonym słonecznikiem, ogórkiem konserwowym z oliwą z oliwek/7/ (200g)

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

LEGENDA: **D** – duszone **S** - smażone **G** – gotowane **UWAGA! Jadłospis może ulec zmianie!**

UWAGA! Skład surowcowy potraw znajduje się na stronie internetowej w zakładce „Żywnienie dla zdrowia”.



Jadłospis dekadowy od 22.08.2026 r. Do 30.08.2026 r.
DIETA WEGAŃSKA, DLA KOBIET W CIĄŻY (C04)

Piątek 28.08.2026	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Margaryna roślinna twarda (15g) Wege wędlina (60g) Pasta z marchewki/1/(1/2szt 45g) Rzodkiew (150g) DODATEK: Rukola (10g) Herbata G (250g)	Rosół z makaronem ryżowym/1,9/ G (350g) Tofu po chińsku/1,6,8/ S (250g) Ryż biały G (200g) Surówka z marchewki (100g) DODATEK: Groszek G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Kasza manna gotowana na napoju roślinnym ze świeżymi malinami/1/ G (200g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Margaryna roślinna twarda (15g) Kiełbaski wegetariańskie/1/ (90g) Musztarda/10/(1szt); Pomidor (150g) DODATEK: Sałata rzymska (10g) Herbata owocowa G (200g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów (100g)
Sobota 29.08.2026	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Margaryna roślinna twarda (15g) Tofu w plastrach (100g) Sałata karbowana (1/10szt); Nektarynka (1szt) DODATEK: Brak Herbata G (250g)	Barszcz czerwony /1,9/ G (350g) Kolet ryżowy z dodatkiem soczewicy/1/ S (90g) Ziemniaki G (200g) Sałata z sosem winegret/10/ (100g) DODATEK: Fasolka szparagowa G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Napój owsiany waniliowy/1/(1szt) Wafle ryżowe/1/(2szt)	Chleb pełnoziarnisty /1/(100g) Margaryna roślinna twarda (15g) Paprykarz z soczewicą/9/ G (100g) Ogórek świeży (150g) DODATEK: Sałata lodowa (10g) Herbata G (250g)	Mus jabłkowy (1szt)
Niedziela 30.08.2026	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Margaryna roślinna twarda (15g) Wege wędlina (60g) Dżem (1szt) DODATEK: Sałata masłowa (10g) Herbata G (250g)	Zupa szpinakowa /1,9/ G (350g) Tofu wędzone w plastrach z papryką, pieczarkami i cebulą z pieca z oliwą z oliwek/1,6/ P (250g) Kasza jęczmienna/1/ G (200g) Brukselka z marchewką mini G (100g) DODATEK: Groszek G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Mus owocowo- warzywny (1 szt)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Margaryna roślinna twarda (15g) Pasta z fasolki czerwonej (100g) Pomidor (150g) DODATEK: Sałata rzymska (10g) Herbata G (250g)	Sok wielowarzywny (1szt)

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

LEGENDA: **D** – duszone **S** - smażone **G** – gotowane **UWAGA! Jadłospis może ulec zmianie!**

UWAGA! Skład surowcowy potraw znajduje się na stronie internetowej w zakładce „Żywnienie dla zdrowia”.



Jadłospis dekadowy od 22.08.2026 r. Do 30.08.2026 r.
DIETA WEGAŃSKA, DLA KOBIET W CIĄŻY (C04)

Poniedziałek 31.08.2026	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Margaryna roślinna twarda (15g) Pasta z groszku zielonego z suszonymi pomidorami (100g) Pomidor (150g) DODATEK: Mix sałat (10g) Herbata owocowa G (250g)	Zupa meksykańska/9/ G / (350g) Kotlet mielony z tofu/1,6/S (90g) Ziemniaki G (200g) Surówka z kapusty czerwonej (100g) DODATEK: Fasolka szparagowa G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowotruskawkowy G (250g)	Kisiel z żurawiną G (200g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Margaryna roślinna twarda (15g) Leczo z ciecierzycą S,D (200g) Nektarynka (1szt) DODATEK: Mus jabłkowy (1szt) Herbata G (250g)	Sok pomidorowy (1szt)
-------------------------	---	---	-----------------------------------	--	-----------------------

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

LEGENDA: **D** – duszone **S** - smażone **G** – gotowane **UWAGA! Jadłospis może ulec zmianie!**
UWAGA! Skład surowcowy potraw znajduje się na stronie internetowej w zakładce „Żywnienie dla zdrowia”.