



Jadłospis dekadowy od 21.09.2026 do 30.09.2026 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>
21.09.2026 PONIEDZIAŁEK	Płatki owsiane na mleku/1,7/ G (350g) Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Schab kruchy (60g) Serek twarogowy haga/7/(1szt) Pomidor (150g) Herbata owocowa G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Sałata rzymska (10g)	Zupa brokułowa/1,7,9/ G (350g) Gulasz z indyka/1/ D (250g) Ziemniaki G (200g) Marchewka z groszkiem G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Surówka z selera/7,9/(100g)	Tortilla z szynką, serem i warzywami/1,7/(1szt)	Bułka paryska 1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Filet z indyka (60g) Dżem (1szt) Pomidor żółty (150g – po 2szt) Kawa mleczna/7/ G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Rukola (10g)	Sok pomidorowy (1szt)
22.09.2026 WTOREK	Ryż na mleku/7/ G (350g) Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/ G (2szt); Majonez/3/(1szt) Sałata rzymska (10g); Jabłko (160g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Szynka konserwowa drobiowa (60g); Roszponka (10g)	Zupa pomidorowa z makaronem orzo /1,7,9/ G (350g) Rumsztyk drobiowy w sosie pietruszkowym /1,3,7/ G (80g/120g) Ziemniaki G (200g) Surówka z marchwi i jabłka/7/(100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Mieszanka królewska G (100g)	Napój owsiany smakowy/1/(1szt)	Bułka paryska /1/(100g) Masło naturalne /7/(15g) Twarożek z zieleniną/7/(100g) Pomidor (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Sałata lodowa (10g)	Bułka paryska/1/(50g) Masło naturalne/7/(10g) Polędwica sopocka (60g) Mandarynka (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 21.09.2026 do 30.09.2026 r. DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY (C02)

23.09.2026 ŚRODA	Kasza kukur. na mleku/7/G (350g) Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa wieprzowa (60g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Sałata karbowana (10g)	Zupa koperkowa/1,9/ G (350g) Bitka wołowa w sosie własnym/1/G (80/100g) Ziemniaki G (200g) Marchewka mini G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY : Kalafior G (100g)	Jabłecznik/1,3,7/ P (150g) Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynka drobiowa konserwowa (60g) Dżem (1szt) Pomidor żółty (150g - 2szt) Kawa mleczna/7/ G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Mix sałat (10g)	Maślanka/7/(1szt)	
24.09.2026 CZWARTEK	Zacierka na ml/1,3,7/G (350g) Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twaróg/7/(100g); Dżem (1szt) Pomidor (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Roszponka (10g)	Żurek/1,7,9/ G 350g Pulpet rybny w sosie pomidorowym/1,3,4/ Morszczuk G (80g/120g) Ziemniaki G (200g) Mieszanka królewska G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Sałatka z buraczków G (100g)	Zupa krem z cukini z grzankami/1/G (250g)	Sałatka brokułowa z mozzarella/3,7/ G (200g) Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Kawa mleczna/7/ G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Pomarańcza (1szt)	Bułka paryska/1/(50g) Masło naturalne/7/(1szt) Polędwica drobiowa (60g) Pomidor (150g)
25.09.2026 PIĄTEK	Kasza manna na ml/1,7/G (350g) Bułka paryska /1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Schab faszerowany (60g) Dżem (1szt) Pomidor (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Ser żółty/7/(40g); Roszponka (10g)	Zupa kalafiorowa/1,7,9/G/ 350g Udko z kurczaka duszone w sosie własnym/1/ D (150g/100g) Ziemniaki G (200g) Marchewka z groszkiem/1/G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Sałatka z buraczków G (100g)	Sałatka z kurczakiem, fasolką czerwoną, papryką, ogórkiem konserwowym, żurawiną S (200g)	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/ G (2szt); Majonez/3/(1szt) Ogórek kiszony (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Polędwica sopocka (60g); Rukola (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 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 21.09.2026 do 30.09.2026 r.
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY (C02)

26.09.2026 SOBOTA	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 lodowa (10g)	Zupa ogórkowa z ryżem/1,7,9/ G (350g) Gulasz drobiowy/1/ D (250g) Ziemniaki G (200g) Marchewka mini G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Mix sałat z oliwą z oliwek (100g)	Mus jabłkowy (1szt)	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne /7/(15g) Polędwica drobiowa (60g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Roszponka (10g)	Sok wielowarzywny (1szt)
27.09.2026 NIEDZIELA	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Polędwica sopocka (60g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Sałata masłowa (10g)	Zupa ziemniaczana/1,9/ G (350g) Pulpet drobiowy w sosie śmietanowym z natką pietruszki/1,3,7/ P,D (80g/120g) Ziemniaki G (200g) Sałatka z buraków i ogórka kiszzonego (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Jabłko (160g)	Kisiel z żurawiną G (200g)	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Kielbasa śląska G (100g) Serek twarogowy haga/7/(1szt) Kecup (1szt) Pomidor (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Kielki (10g)	Serek homogenizowany naturalny/7/ (1szt)
28.09.2026 PONIEDZIAŁEK	Makaron na mleku/1,3,7/ G (350g) Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/(2szt); Majonez/3/(1szt) Pomidor (150g) Herbata owocowa G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Sałata masłowa (10g) Krakowska sucha (60g)	Zupa po kaszubsku/1,9/ G (350g) Polędwiczki wieprzowe w sosie własnym /1/ D (70g/100g) Ziemniaki G (200g) Brokuł G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Mix sałat z oliwą z oliwek i pomidorkami koktajlowymi (100g)	Chąłka drożdżowa/1,3,7/ (1/5szt) Dżem (15g)	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Ryba po grecku/4,9/ <i>Miruna</i> D (200g) Kawa mleczna/7/ G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Filet z indyka (60g); Sałata rzymska (10g)	Bułka paryska/1/(50g) Serek twarogowy tartare/7/(2szt) Mix sałat (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 21.09.2026 do 30.09.2026 r.
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY (C02)

29.09.2026 WTOREK	Płatki owsiane na mleku/1,7/ G (350g) Bułka paryska /1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pasta mięsna/9/ G (100g) Sałata rzymska (10g) Kiwi (1szt) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Rukola (10g)	Zupa szpinakowa/1,7,9/ G (350g) Gulasz drobiowy/1/ D (250g) Makaron jasny penne/1,3/ G (200g) Brzoskwinia (1szt) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Kalafior z groszkiem G (100g)	Kluski leniwe z cynamonową bułką tartą /1,3,7/ G (250g)	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Szynkowa wieprzowa (60g) Serek twarogowy haga/7/(1szt) Ogórek kiszony (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Sałata karbowana (10g)	Mix sałat z kurczakiem, pomidorkami koktajlowymi i kukurydzą w sosie majonezowym /3,7/ (200g)
30.09.2026 ŚRODA	Ryż na mleku/7/ G (350g) Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Twaróg/7/(100g); Miód (1szt) Pomidor (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Roszponka (10g)	Zupa ziemniaczana/1,7,9/ G (350g) Gulasz wieprzowy w sosie/1/ D (250g) Kasza jęczmienna/1/ G (200g) Sałatka z buraczków G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Ogórek kiszony (100g)	Galaretka owocowa G (250g)	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Pasta z jaj i kiełbasy/3/ G (100g) Pomidor (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Sałata lodowa (10g) Serek twarogowy haga/7/(1szt)	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 „Żywnienie dla zdrowia”.