



Jadłospis dekadowy od 21.09.2026 do 30.09.2026 r.
DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW
ŁATWO PRZYSWAJALNYCH DLA KOBIET W CIĄŻY (C03)

<i>Data</i>	<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Podwieczorek</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Kolacja nocna</i>
21.09.2026 PONIEDZIAŁEK	Jogurt naturalny/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Schab kruchy (60g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Pomidor (150g) Herbata owocowa G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Sałata rzymska (10g)	Zupa brokułowa/1,7,9/ G (350g) Sos myśliwski/9/ S,D (250g) Makaron razowy/1,3/ G (200g) Gruszka (200g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Surówka z selera/7,9/(100g)	Bułka razowa z masłem, serem żółtym i pomidorkami koktajlowymi/1,7/(1szt)	Chleb razowy/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	Jogurt wysokobiałkowy typu skyr/7/(1szt) Chleb razowy/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) Rumszyk smażony z cebulą /1,3/ S (80g) Ziemniaki G (200g) Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Surówka z marchwi i jabłka/7/(100g)	Sok pomidorowy (1szt)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne /7/(15g) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem/7/(100g) Papryka czerwona (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Sałata lodowa (10g)	Chleb razowy/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 Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW
ŁATWO PRZYSWAJALNYCH DLA KOBIET W CIĄŻY (C03)

23.09.2026 ŚRODA	Serek grani/7/(1szt) Chleb razowy/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) Dietetyczna fasolka po bretońsku S,D (250g) Ziemniaki G (200g) Kiwi (1szt) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Ogórek konserwowy (100g)	Skrynik z gorzką czekoladą i erytrytolem, na mące orkiszowej/1,3,7/ P (150g)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Krakowska (60g) Ser twarogowy haga/7/(1szt) Papryka czerwona (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Mix sałat (10g)	Maślanka/7/(1szt)
24.09.2026 CZWARTEK	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser topiony/7/(50g) Szynka drobiowa konser. (60g) Ogórek świeży (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Roszponka (10g)	Żurek/1,7,9/ G 350g Kotlet rybny/1,3,4/ Morszczuk S (90g) Ziemniaki G (200g) Sałatka z ogórka kiszzonego, cebuli i papryki /10/ (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Mieszanka królewska G (100g)	Bułka grahamka z masłem, żywiecką i sałatą karbowaną/1,3,7/ (1szt)	Sałatka brokułowa z mozzarellą/3,7/ G (200g) Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Kawa mleczna/7/ G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Pomarańcza (1szt)	Chleb razowy/1/(50g) Masło naturalne/7/(1szt) Polędwica drobiowa (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 „Żywnienie dla zdrowia”.



Jadłospis dekadowy od 21.09.2026 do 30.09.2026 r.
DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW
ŁATWO PRZYSWAJALNYCH DLA KOBIET W CIĄŻY (C03)

25.09.2026 PIĄTEK	Maślanka/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Schab faszerowany (60g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Papryka czerwona (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Ser żółty/7/(40g) Roszponka (10g)	Zupa kalafiorowa/1,7,9/G/ 350g Udko z kurczaka pieczone/1/ P (150g) Ziemniaki G (200g) Surówka z kapusty białej, marchewki i uprażonego słonecznika (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo- truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Ogórek kiszony (100g)	Salatka z kurczakiem, fasolką czerwoną, papryką, ogórkiem konserwowym, rukolą, uprażonym słonecznikiem S (200g)	Chleb razowy/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)
26.09.2026 SOBOTA	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser żółty/7/(60g) Pasztet pieczony (70g) 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) Kasza bulgur/1/ G (200g) Brukselka G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo- truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Mix sałat z oliwą z oliwek (100g)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne /7/(15g) Szynka wieprzowa pieczona (60g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Rzodkiew (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Roszponka (10g)	Sok wielowarzywny (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 Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW
ŁATWO PRZYSWAJALNYCH DLA KOBIET W CIĄŻY (C03)

27.09.2026 NIEDZIELA	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Polędwica sopocka (60g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Pomidor (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Sałata masłowa (10g)	Zupa fasolowa/1,9/ S,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)	Jogurt naturalny/7/(1szt)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Kielbasa śląska G (100g) Musztarda/10/(1szt) Serek twarogowy haga/7/(1szt) Papryka czerwona (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Kiełki (10g)	Serek homogenizowany naturalny/7/ (1szt)
28.09.2026 PONIEDZIAŁEK	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Chleb razowy/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 musztardowym/1,7,10/ D,S (70g/120g) Ryż brązowy 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)	Sałatka Colesław/3/(200g)	Chleb razowy/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)	Chleb razowy/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** – smaŹenie **D** - duszenie

UWAGA! Jadłospis moŹe ulec zmianie!

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



Jadłospis dekadowy od 21.09.2026 do 30.09.2026 r.
DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW
ŁATWO PRZYSWAJALNYCH DLA KOBIET W CIĄŻY (C03)

29.09.2026 WTOREK	Maślanka/7/(1szt) Chleb razowy/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) Sos spaghetti S,D (250g) Ziemniaki G (200g) Brzoskwinia (1szt) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Kalafior z groszkiem G (100g)	Jogurt naturalny/7/(1szt) Gruszka (1szt)	Chleb razowy/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	Serek grani/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Ser topiony/7/(50g) Polędwica sopocka (60g) 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 ogórka kiszzonego, cebuli i marchewki/10/(100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Ogórek kiszony (100g)	Bułka grahamka z wędliną drobiową i mixem sałat/1,3,7/ (1szt)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Pasta z jaj i kielbasy/3/ G (100g) Papryka czerwona (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”.