



Jadłospis dekadowy od 21.09.2026 do 30.09.2026 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>
21.09.2026 PONIEDZIAŁEK	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Plastry vegetariańskie/1,6/(60g) Dżem (1szt) Pomidor (150g) Herbata owocowa G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Sałata rzymska (10g)	Zupa brokułowa/1,9/ G (350g) Sos myśliwski z kotletami sojowymi/1,6,9/ S,D (250g) Ryż biały G (200g) Gruszka (200g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo- truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Marchewka z groszkiem G (100g)	Tortilla z pastą hummus, warzywami i ciociorką/1,11/ (1szt)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Paszтет sojowy/6/(1szt) Ogórek kiszony (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Rukola (10g)	Sok pomidorowy (1szt)
22.09.2026 WTOREK	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Pasta hummus/11/(1szt) Sałata rzymska (10g); Jabłko (160g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Dżem (1szt) Rozsponka (10g)	Zupa pomidorowa z makaronem orzo/1,9/ G (350g) Klopsiki warzywno-strączkowe z pieca/1,9/ P (80g) Ziemniaki G (200g) Surówka z kapusty kiszonej i marchewki (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo- truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Surówka z marchwi i jabłka (100g)	Napój owsiany smakowy/1/(1szt)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Twarożek z tofu z rzodkiewką i szczypiorkiem/ 6/(100g) Papryka czerwona (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Sałata lodowa (10g)	Chleb pszenno-żytni/1/ (50g) Margaryna roślinna (10g) Plastry vegetariańskie/ 1,6/(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 WEGAŃSKA, DLA KOBIET W CIĄŻY (C04)

23.09.2026 ŚRODA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Tofu w plastrach/6/(60g) Dżem (1szt) Pomidor (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Sałata karbowana (10g)	Zupa koperkowa/1,9/ G (350g) Bezmięсна fasolka po bretońsku S,D (250g) Ziemniaki G (200g) Kiwi (1szt) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY : Ogórek konserwowy (100g)	Granola orzechowa z owocami suszonymi/1/S (40g) Jogurt kokosowy (1szt)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Plastry wegetariańskie/1,6/(60g) Dżem (1szt) Papryka czerwona (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Mix sałat (10g)	Napój owsiany waniliowy/1/(1szt)
24.09.2026 CZWARTEK	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Pasta hummus/11/(50g); Dżem (1szt) Ogórek świeży (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Rozzponka (10g)	Żurek/1,9/ G 350g Kotlety sojowe/1,6/ 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)	Zupa krem z cukini z grzankami/1/G (250g)	Sałatka brokułowa z ciecierzycą i fasolką białą G (200g) Mus jabłkowy (1szt) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Pomarańcza (1szt)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Margaryna roślinna (1szt) Plastry wegetariańskie/1,6/(60g) Pomidor (150g)
25.09.2026 PIĄTEK	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Pasta warzywna/9/G (100g) Papryka czerwona (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Ser żółty/7/(40g); Rozzponka (10g)	Zupa kalafiorowa/1,9/G/ 350g Tofu z patelni z cebulą, pieczarkami i papryką/1,6/S,D (250g) Ziemniaki G (200g) Surówka z kapusty białej, marchewki i uprażonego słonecznika (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Marchewka z groszkiem/1/G (100g)	Sałatka z fasolką czerwoną, papryką, ogórkiem konserwowym, żurawiną S (200g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Paszтет sojowy/6/(1szt) Ogórek kiszony (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Rukola (10g)	Mus owocowo-warzywny (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 WEGAŃSKA, DLA KOBIET W CIĄŻY (C04)

26.09.2026 SOBOTA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Plastry vegetariańskie/1,6/(60g) Dżem (1szt) Pomidor (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Sałata lodowa (10g)	Zupa ogórkowa z ryżem/1,9/ G (350g) Gulasz po węgiersku z fasolą czerwoną/1/ S,D (250g) Kasza bulgur/1/ G (200g) Brukselka G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo- truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Marchewka mini G (100g)	Mus jabłkowy (1szt)	Chleb pełnoziarnisty /1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Pasta meksykańska/6,9,10/(1szt) Dżem (1szt) Rzodkiew (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Roszponka (10g)	Sok wielowarzywny (1szt)
27.09.2026 NIEDZIELA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Tofu w plastrach/6/(60g) Dżem (1szt) Pomidor (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Sałata masłowa (10g)	Zupa fasolowa/1,9/ S,G / 350g Kotlet ryżowy w sosie musztardowym z natką pietruszki/1,10/ 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)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Kiełbaski vegetariańskie/1,6/ P (2szt-90g) Musztarda/10/(1szt) Papryka czerwona (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Kiełki (10g)	Napój owsiany/1/ (1szt)
28.09.2026 PONIEDZIAŁEK	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Plastry vegetariańskie/1,6/(60g) Dżem (1szt) Pomidor (150g) Herbata owocowa G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Sałata masłowa (10g)	Zupa po kaszubsku/1,9/ G (350g) Tofu wędzone w sosie musztardowym/1,6,10/ S,D (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)	Wegańska sałatka Colesław z dressingiem z oliwy z oliwek, grzankami, kurczakiem/1/(200g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Cieciora po grecku/9/ D (200g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Sałata rzymska (10g)	Chleb pszenno-żytni/1/ (50g) Pasta hummus/11/(20g) 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 WEGAŃSKA, DLA KOBIET W CIĄŻY (C04)

29.09.2026 WTOREK	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Pasta warzywna/9/G (100g) Sałata rzymska (10g); Kiwi (1szt) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Rukola (10g)	Zupa szpinakowa/1,9/ G (350g) Wegetariański sos spaghetti S,D (250g) Kasza jęczmienna/1/ G (200g) Brzoskwinia (1szt) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Kalafior z groszkiem G (100g)	Kluski leniwe z tofu z cynamonową bułką tartą /1/ G (250g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Paszтет sojowy/6/(1szt) Serek twarogowy haga/7/(1szt) Ogórek kiszony (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Sałata karbowana (10g)	Mix sałat z ciecierzą, pomidorkami koktajlowymi i kukurydzą z oliwą z oliwek (200g)
30.09.2026 ŚRODA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Plastry wegetariańskie/1,6/(60g) Dżem (1szt) Pomidor (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Roszponka (10g)	Zupa ziemniaczana/1,9/ G (350g) Knedle z owocami G (300g) Napój owsiany/1/(1szt) Brzoskwinia (120g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Sałatka z buraczków G (100g)	Galaretka owocowa G (250g)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Pasta z tofu z nasionami słonecznika (100g) Papryka czerwona (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Sałata lodowa (10g)	Mus jabłkowy (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 „Żywnie dla zdrowia”.