



(C03) DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH, DLA KOBIET W CIĄŻY

Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja nocna
Wtorek 23.06.2026	Serek grani/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser żółty/7/(60g) Ogonówka (60g) Papryka czerwona (150g) DODATEK: Roszponka (10g) Herbata G (250g)	Zupa kalafiorowa z koprem/1,7,9/ G (350g) Filet z indyka w sosie własnym/1/G (70g/100g) Kasza gryczana G (200g) Nektarynka (1szt) DODATEK: Surówka z marchewki (100g) Kompot śliwkowo- porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Koktajl z maślanki i malin bez cukru/7/ (200g)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Schab faszerowany (60g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Rzodkiew (150g) DODATEK: Sałata lodowa (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Sok pomidorowy (1szt)
Środa 24.06.2026	Maślanka/7/ (1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/ G (2szt) Majonez/3/(1szt) Ogórek świeży (150g) DODATEK: Mix sałat (10g) Herbata G (250g)	Zupa brokułowa/1,7,9/ G (350g) Filet drobiowy w sosie pietruszkowym/1,7/ G (70g/100g) Ziemniaki G (200g) Surówka po meksykańsku z fasolą czerwoną (100g) DODATEK: Marchewka mini G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Truskawki (100g) Mix orzechów i pestek/8/(20g) (orzechy włoskie, migdały płatk, pestki dyni, nasiona słonecznika)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa drobiowa (60g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Sałata karbowana (10g) Jabłko (160g) DODATEK: Sałata masłowa (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Serek homogenizowany naturalny/7/ (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 „Żywność dla zdrowia”.



Jadłospis dekadowy od 23.06.2026 r. Do 02.07.2026 r.

(C03) DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH, DLA KOBIET W CIĄŻY

Czwartek 25.06.2026	Kefir/7/ (1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica sopocka (60g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Papryka czerwona (150g) DODATEK: Rukola (10g) Herbata G (200g)	Zupa solferino/1,7,9/ G (350g) Schab w sosie /1/ D (70g/100g) Ziemniaki G (200g) Brzoskwinia (90g) DODATEK: Mix sałat (10g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Bułka razowa z pastą hummus, rukolą i pomidorkami/1,11/ (1szt)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Kiełbasa śląska z szynki G (100g) Musztarda/10/(1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Cukinia G (100g) Kawa mleczna /7/ G (250g)	Chleb razowy 1/(50g) Twarożek tatziki z ogórkiem kiszonym, oliwą z oliwek i koprem/7/(100g)
Piątek 26.06.2026	Serek grani/7/ (1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser topiony/7/(50g) Ogonówka (60g) Ogórek świeży (150g) DODATEK: Sałata rzymska (10g) Herbata G (250g)	Barszcz czerwony/1,7,9/ G (350g) Kotlet rybny/1,3,4/ Morszczuk G (90g) Ziemniaki G (200g) Sałata z sosem winegret, serem typu feta i oliwami/7/ (100g) DODATEK: Mieszanek królewska G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica drobiowa (60g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Sałata rzymska (10g) Nektarynka (120g) DODATEK: Roszponka (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb razowy/1/(50g) Masło naturalne/7/(15g) Pasta z ciociorki i suszonych pomidorów z koperkiem/11/ (100g) Pomidor (150g)
Sobota 27.06.2026	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Jaja/3/ G (2szt) Majonez/3/(1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Mix sałat (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Zupa kalafiorowa/1,7,9/ G (350g) Schab w sosie własnym/1/ D (70g/100g) Kasza jęczmienna/1/ G (200g) Buraczki G (100g) DODATEK: Buraczki G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Skyrnik z malinami bez cukru/1,3,7/ (150g) Nektarynka (1szt)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ogonówka (60g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Papryka czerwona (150g) DODATEK: Jabłko (160g) Herbata G (250g)	Kefir/7/(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 „Żywność dla zdrowia”.



Jadłospis dekadowy od 23.06.2026 r. Do 02.07.2026 r.

(C03) DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH, DLA KOBIET W CIĄŻY

Niedziela 28.06.2026	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Schab kruchy (60g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Ogórek świeży (150g) DODATEK: Sok pomidorowy (1szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Zupa ogórkowa z ziemniakami/1,9/ G (350g) Zraz w sosie własnym/1,3/ G (80g/100g) Ziemniaki G (200g) Surówka z marchewki/7/(100g) DODATEK: Fasolka szparagowa G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Koktajl malinowo- owsiany bez cukru/7/(200g)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Krakowska (60g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Sałata rzymska (10g) Jabłko (160g) DODATEK: Sałata masłowa (10g) Herbata G (250g)	Jogurt naturalny/7/(1szt)
Poniedziałek 29.06.2026	Kefir/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser żółty/7/(60g) Szynka gotowana (60g) Pomidor (150g) DODATEK: Rukola (10g) Herbata owocowa G (250g)	Kapuśniak z kiszonej kapusty/1,9/ G (350g) Pieczeń z szynki/1/ D (70g/100g) Kasza bulgur/1/ G (200g) Sałata ze śmietaną/7/(100g) DODATEK: Fasolka szparagowa G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Jogurt naturalny /7/(1szt) Mandarynka (1szt)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Szynkowa wieprzowa (60g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Rzodkiew (150g) DODATEK: Sałata rzymska (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb razowy/1/(50g) Sałatka rybna/1,4/łosoś atlantycki/(125g)
Wtorek 30.06.2026	Serek grani/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Filet z indyka (60g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Mix sałat (10g) Jabłko (160g) DODATEK: Brak Herbata G (250g)	Krupnik z kaszą jaglaną/1,9/ G (350g) Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem/1/ S,D (150g) Ziemniaki G (200g) Surówka z kapusty kiszonej i marchewki (100g) DODATEK: Fasolka szparagowa G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Sałatka tabbouleh z kaszą orkiszową, pomidorem, natką pietruszki, czerwoną cebulą, miętą i sokiem z cytryny/1/(200g)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Pasta z jaj i twarogu/3,7/ (100g) Papryka czerwona (150g) DODATEK: Sałata lodowa (10g) Kawa mleczna/7/ 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 23.06.2026 r. Do 02.07.2026 r.

(C03) DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH, DLA KOBIET W CIĄŻY

Środa 01.07.2026	Jogurt typu skyr/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser żółty/7/(60g) Krakowska (60g) Ogórek świeży (150g) DODATEK: Sałata masłowa (10g) Herbata G (250g)	Zupa z cukini/1,7,9/ G (350g) Rumsztyk rybny w sosie pomidorowym/1,3,4/Morszczuk/ G (80g/120g) Ziemniaki G (200g) Surówka z czerwonej kapusty i marchewki /10/(100g) DODATEK: Groszek G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Koktajl z jogurtu greckiego i truskawek bez cukru/7/(200g)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Kiełbasa śląska z szynki G (100g) Pomidor (150g) Musztarda/10/(1szt) DODATEK: Sałata rzymska (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb razowy/1/(50g) Masło naturalne/7/(15g) Pasta meksykańska /6,9,10/(115g) Mix sałat (10g)
Czwartek 02.06.2026	Serek grani/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Jaja/3/ G (2szt) Majonez/3/(1szt) Papryka czerwona (150g) DODATEK: Sałata rzymska (10g) Herbata G (250g)	Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ G (350g) Pieczone udko z kurczaka/1/ P (150g/100g) Ziemniaki G (200g) Surówka z kapusty, ogórka świeżego i zieleniny (100g) DODATEK: Fasolka szparagowa G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Sałatka gyros z kurczakiem/1/ (250g)	Mix sałat z kurczakiem, serem typu feta, uprażonym słonecznikiem, z pomidorkami koktajlowymi z oliwą z oliwek/7/(100g) DODATEK: Cukinia z pestkami dyni i oliwą z oliwek P (100 g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb razowy/1/(50g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa wieprzowa (60g) Pomidor (150g)

Jakub
Bączek

Podpis cyfrowy: Jakub Bączek
DN: DC=LOCAL, DC=SZPITAL,
OU=Organizacja, OU=Dekerta,
OU=Działy, OU=Dział Żywienia -
334, CN=Jakub Bączek
Powód: Jestem autorem tego
dokumentu
Lokalizacja: miejsce podpisania
Data: 2026.10.21 14:49:03+02'00'
WSzW w Gorzowie Wlkp. Wersja:
10.1.3

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”.