

Jadłospis dekadowy od 01.09.2026 do 10.09.2026 r. (C04) DIETA WEGAŃSKA, DLA KOBIET W CIĄŻY

Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek. Dzieci	Kolacja	Kolacja nocna
01.09.2026 WTOREK	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Plastry vegetariańskie/1,6/(60g) Dżem (1szt) Papryka (150g) Herbata G (250g) DODATKI: Sałata maslowa (10g)	Zupa ogórkowa z ryżem/1,9/ G (350g) Kotlet mielony z tofu/1,6/ S (80g) Ziemniaki G (200g) Surówka meksykańska (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATKI: Brokuł z marchewką G (100g)	Sok owocowy (1szt)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Tofu w plastrach/6/(60g) Pomidor (150g) Herbata G (250g) DODATKI: Rukola (10g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Paszтет sojowy/6/(1/2szt 50g) Mix sałat (10g)
02.09.2026 ŚRODA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Pasta z marchewki/1/(90g) Dżem (1szt) Pomidor (150g) Herbata G (250g) DODATKI: Roszponka (10g)	Zupa pomidorowa z ryżem/9/ G (350g) Kotlety sojowe/1,6/ G,S (100g) Ziemniaki G (200g) Sałatka z ogórka kiszzonego, cebuli i papryki /10/(100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATKI: Sałatka z buraczków G (100g)	Wegańska sałatka Cezar/1/(200g)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Plastry vegetariańskie/1,6/(60g) Dżem (1szt) Sałata karbowana (10g); Jabłko (160g) Herbata G (250g) DODATKI: brak	Sok wielowarzywny (1szt)
03.09.2026 CZWARTEK	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Pasta hummus/11/(1szt) Dżem (1szt) Ogórek świeży (150g) Herbata G (250g) DODATKI: Mix sałat (10g)	Zupa brokułowa/1,9/ G (350g) Tofu z patelni z pieczarkami, papryką czerwoną i cebulą /1,6/ S,D (150g) Ziemniaki G (200g) Surówka z selera z jabłkiem i rodzynkami/9/ (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATKI: Sałata z cukinią, pomidorem i sosem winegret/10/(100g)	Mus jabłkowy (1szt)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Plastry vegetariańskie/1,6/(60g) Dżem (1szt) Pomidor (150g) Herbata G (250g) DODATKI: Rukola (10g)	Napój owsiany naturalny/1/(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”.



**Jadłospis dekadowy od 01.09.2026 do 10.09.2026 r.
(C04) DIETA WEGAŃSKA, DLA KOBIET W CIĄŻY**

04.09.2026 PIĄTEK	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Paszтет sojowy/6/(1szt) Papryka czerwona (100g) Herbata G (250g) DODATKI: Kielki (10g)	Zupa koperkowa/1,9/ G / 350g Jarskie gołąbki/1/ G (1szt) Ziemniaki G (200g) Sos pomidorowo-jarzynowy/1,9/ G (150g) Surówka z selera, marchwi i jabłka/9/(100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK: Mieszanka królewska G (100g)	Zupa krem z dynii/1/ G (250g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Plastry wegetariańskie/1,6/(60g) Dżem (1szt) Sałata rzymska (10g);Pomarańcza (200g) Herbata G (250g) DODATKI: brak	Sok owocowy (1szt)
05.09.2026 SOBOTA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Paszтет sojowy/6/(1szt) Sałata rzymska (10g) Pomarańcza (200g) Herbata G (250g) DODATKI: Dżem (1szt)	Zupa Solferino/1,9/ G / 350g Gulasz warzywny z tofu/1,6/ D (250g) Kasza jęczmienna/1/ G (200g) Fasolka szparagowa G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATKI: Marchew G (100g)	Mus jabłkowy (1szt)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Kiełbaski wegetariańskie/1,6/ P (2szt-90g) Musztarda/10/(1szt) Pomidor (150g) Herbata G (250g) DODATKI: Sałata rzymska (10g) DODATKI: Dżem (1szt)	Sok pomidorowy (1szt)
06.09.2026 NIEDZIELA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Pasta meksykańska/6,9,10/ (1szt) Dżem (1szt) Ogórek świeży (150g) Herbata G (250g) DODATKI: Roszponka (10g)	Zupa z soczewicy/1,9/ G (350g) Kopytka w sosie pieczarkowym/1/ G,S (300g) Sałata z sosem winegret/10/(100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK: Mieszanka królewska G (100g)	Kisiel z żurawiną G (200g)	Chleb pełnoziarnisty /1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Plastry wegetariańskie/1,6/(60g) Papryka czerwona (150g) Herbata G (250g) DODATKI: Mix sałat (10g)	Napój owsiany czekoladowy/1/(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”.



**Jadłospis dekadowy od 01.09.2026 do 10.09.2026 r._
(C04) DIETA WEGAŃSKA, DLA KOBIET W CIĄŻY**

07.09.2026 PONIEDZIAŁEK	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Paszтет sojowy/6/(1szt) Dżem (1szt) Pomidor (150g) Herbata owocowa G (250g) DODATKI: Sałata lodowa (10g)	Zupa koperkowa/1,9/ G (350g) Bigos wegetariański z ciecierzycą i suszonymi pomidorami S,D (250g) Ziemniaki G (200g) Mandarynki (70g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATKI: Jabłko (160g)	Sok owocowy (1szt)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Pasta z marchewki/1/ (1szt) Ogórki kiszane (150g) Herbata G (250g) DODATKI: Rukola (10g)	Mix sałat z cieciorą, tofu , ogórkiem konserwowym z oliwą z oliwek (200g)
08.09.2026 WTOREK	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Plastry wegetariańskie/1,6/(60g) Ogórek świeży (150g) Herbata G (250g) DODATKI: Pasta hummus/11/(20g) DODATKI: Sałata karbowana (10g)	Krupnik z kaszą jęczmienną/1,9/ G (350g) Potrawka z fasolki czerwonej, kukurdzy, groszku, papryki i passaty pomidorowej D (250g) Ziemniaki G (200g) Gruszka (200g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATKI: Gruszka (1szt)	Granola orzechowa/1,8/ (40g) Jogurt roślinny (1szt)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Pasta z marchewki/1/ (1szt) Pomidor (150g) Herbata G (250g) DODATKI: Sałata lodowa (10g)	Sok pomidorowy (1szt)
09.09.2026 ŚRODA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Plastry wegetariańskie/1,6/(60g) Papryka czerwona (150g) Herbata G (250g) DODATKI: Roszponka (10g)	Zupa kalafiorowa/1,9/ G (350g) Gulasz po węgiersku z fasolą białą S,D (250g) Kasza gryczana G (200g) Surówka z kapusty i ogórka świeżego (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATKI: Fasolka szparagowa G (100g)	Napój owsiany waniliowy/1/(1szt) Brzoskwinia (1szt)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Pasta meksykańska/6,9,10/(1szt) Ogórki kiszane (150g) Herbata G (250g) DODATKI: Mix sałat (10g)	Napój owsiany waniliowy/1/(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”.

**Jadłospis dekadowy od 01.09.2026 do 10.09.2026 r._
(C04) DIETA WEGAŃSKA, DLA KOBIET W CIĄŻY**

10.09.2026 CZWARTEK	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Paszтет sojowy/6/(1szt) Dżem (1szt); Ogórek świeży (150g) Herbata G (250g) DODATKI: Sałata rzymska (10g)	Kapuśniak z młodej kapusty/1,9/G (350g) Kotlety sojowe w sosie z suszonymi pomidorami/1,6/ G (100g/120g) Ziemniaki G (200g) Sałatka z buraczków G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATKI: Sałatka szwedzka/10/(100g)	Jogurt wegański (1szt) mandarynka (80g)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Paprykarz z soczewicą/9/ G (100g) Jabłko (160g) Herbata G (250g) DODATKI: Paszтет sojowy/6/(20g) DODATKI: Roszponka (10g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Pasta z marchewki/1/(1/2szt 45g) Pomidor (150g)

Oliwia
Sobucka

Podpis cyfrowy: Oliwia Sobucka
DN: DC=LOCAL, DC=SZPITAL,
OU=Organizacja, OU=Dekerta,
OU=Działy, OU=Dział Żywienia -
334, CN=Oliwia Sobucka
Powód: Jestem autorem tego
dokumentu
Lokalizacja:
Data: 2026.10.08 14:56:01+02'00'
WSzW w Gorzowie Wlkp. Wersja:
2025.2.0

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 OBRÓBKII 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”.