



Jadłospis dekadowy od 01.10.2026 do 10.10.2026 r.
(C03) DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH
WĘGLOWODANÓW, DLA KOBIET W CIĄŻY

<i>Data</i>	<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Podwieczorek</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Kolacja nocna</i>
01.10.2026 CZWARTEK	Jogurt wysokobiałkowy typu skyr/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa drobiowa (60g) Serek twarogowy haga/7/(1szt) Pomidor (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Mix sałat (10g)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami/1,7,9/ S,G (350g) Filet z indyka w sosie pietruszkowym/1,7/ D (70g/120g) Ziemniaki G (200g) Fasolka szparagowa G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Kiwi (1szt)	Salatka z makaronem razowym z kurczakiem, fasolką czerwoną, ogórkiem, pomidorkami i szpinakiem świeżym / 1,3/ G (200g)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica drobiowa (60g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Ogórek kiszony (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Sałata masłowa (10g)	Sok pomidorowy (1szt)
02.10.2026 PIĄTEK	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Schab kruchy (60g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Ogórek świeży (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Rukola (10g)	Krupnik/1,9/ G (350g) Ryba z pieca/1,4/ Miruna P (100g) Ziemniaki G (200g) Surówka wielowarzywna/7,9,10/ (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Mieszanka królewska G (100g)	Bułka razowa z masłem, serem żółtym i pomidorkami koktajlowymi/1,7/(1szt)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne /7/(15g) Twarożek buraczany/7/(100g) Sałata rzymska (10g); Jabłko (160g) Kawa mleczna/7/ G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Polędwica drobiowa (60g)	Chleb razowy/1/(50g) Masło naturalne/7/(10g) Polędwica sopocka (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 01.10.2026 do 10.10.2026 r.
(C03) DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH
WĘGLOWODANÓW, DLA KOBIET W CIĄŻY

03.10.2026 SOBOTA	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/ G (2szt); Majonez/3/(1szt) Pomidor (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Sałata karbowana (10g)	Zupa brokułowa/1,7,9/ G (350g) Gulasz drobiowy/1/ D (250g) Kasza bulgur/1/ G (200g) Surówka z selera i jabłka/7,9/(100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Ogórek konserwowy (1szt)	Sok pomidorowy (1szt)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica z warzywami (60g) Ser żółty/7/(60g) Papryka czerwona (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Roszponka (10g)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)
04.10.2026 NIEDZIELA	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa wieprzowa (60g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Ogórek świeży (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Mix sałat (10g)	Zupa wiejska z makaronem/1,3,7,9/ G 350g Schab duszony w sosie/1/ D (70g/100g) Ziemniaki G (200g) Brukselka G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Ogórek kiszony (100g)	Jogurt naturalny/7/(1szt)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Kielbasa śląska drobiowa G (100g) Musztarda/10/(1szt) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Sałata karbowana (10g)	Maślanka/7/(1szt)
05.10.2026 PONIEDZIAŁEK	Serek grani/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Polędwica sopocka (60g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor (150g) Herbata owocowa G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Sałata rzymska (10g)	Zupa ziemniaczana/1,7,9/ G / 350g Gulasz wieprzowy/1/ D (350g) Ziemniaki G (200g) Surówka z kapusty kiszonej i marchewki (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY CUK: Sałata z sosem winegret/10/(100g)	Sałatka z kurczakiem, fasolką czerwoną, papryką, ogórkiem konserwowym, rukolą, uprażonym słonecznikiem S (200g)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne /7/(15g) Ser żółty/7/(60g) Schab kruchy (60g) Sałata masłowa (10g); Jabłko (160g) Kawa mleczna/7/ G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Rukola (10g)	Chleb razowy/1/(50g) Masło naturalne/7/(10g) Szynka drobiowa konserwowa (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 01.10.2026 do 10.10.2026 r.
(C03) DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH
WĘGLOWODANÓW, DLA KOBIET W CIĄŻY

06.10.2026 WTOREK	Maślanka/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Schab faszerowany (60g) Ser topiony/7/(50g) Papryka czerwona (150g) Herbata G (250g)	Żurek/1,7,9/ G (350g) Gołąbki/1/G (1szt) Sos pomidorowo-jarzynowy/1,9/G (150g) Ziemniaki G (200g) Surówka z marchewki i selera/7,9/ (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Szynkowa wieprzowa (60g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Sok wielowarzywny(1szt)
	DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Sałata masłowa (10g)	DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Brokuł G (100g)		DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Roszponka (10g)	
07.10.2026 ŚRODA	Serek grani/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Jaja/3/G (2szt); Majonez/3/(1szt) Ogórek świeży (150g) Herbata G (250g)	Zupa kalafiorowa/1,7,9/S,G/ 350g Sos spaghetti D,S (250g) Makaron razowy/1,3/ G (200g) Kiwi (1szt) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Skrynik z gorzką czekoladą i erytrytolem, na mące orkiszowej/1,3,7/ P (150g)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Polędwica drobiowa (60g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Pomidor (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Mix sałat z oliwkami, mozzarellą, kurczakiem i suszonymi pomidorami /3,7/ (200g)
	DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Rukola (10g)	DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Fasolka szparagowa G (100g)		DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Sałata karbowana (10g)	
08.10.2026 CZWARTEK	Serek homogenizowany nat./7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twarożek z suszonymi pomidorami i koprem/7/(100g) Ogórek kiszony (150g) Herbata G (250g)	Krupnik/1,7,9/ G (350g) Udko z kurczaka z pieca/1/ P (150g) Ziemniaki G (200g) Sałata z sosem winegret/10/(100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Sałatka Colesław/3/(200g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Leczo z ciecierzycą D,S (200g) Jabłko (160g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb razowy/1/(50g) Serek topiony lactima/7/(2szt) Mix sałat (10g) Jabłko (160g)
	DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Sałata masłowa (10g) Schab kruchy (60g)	DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Ogórek konserwowy (1szt)		DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Filet z indyka (60g)	

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 01.10.2026 do 10.10.2026 r.
(C03) DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH
WĘGLOWODANÓW, DLA KOBIET W CIĄŻY

09.10.2026 PIĄTEK	Maślanka/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa drobiowa (60g) Ser topiony/7/(50g) Papryka czerwona (150g) Herbata G (250g)	Barszcz ukraiński/1,7,9/ G (350g) Kotlet rybny/1,3,4/ <i>Morszczuk S</i> (80g) Ziemniaki G (200g) Surówka z selera, jabłka i marchwi/7,9/(100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Bułka grahamka z masłem, żywiecką i sałatą karbowaną/1,3,7/ (1szt)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Kiełbasa śląska G (100g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Musztarda/10/(1szt) Pomidor (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb razowy/1/(50g) Masło naturalne/7/(1szt) Twarożek buraczany/7/(100g) Sałata rzymska (10g) Mandarynki (1szt)
	DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Sałata masłowa (10g)	DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Kalafior z groszkiem G (100g)		DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Roszponka (10g)	
10.10.2026 SOBOTA	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Ser żółty/7/(60g) Połędwica sopocka (60g) Pomidor (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Zupa fasolowa/1,7,9/ G (350g) Schab duszony w sosie/1/ D (70g/100g) Kasza jęczmienna/1/ G (200g) Surówka z kapusty kiszzonej (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Jogurt naturalny/7/(1szt) Gruszka (1szt)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Jaja/3/G (2szt); Majonez/3/(1szt) Ogórek świeży (150g) Herbata G (250g)	Serek grani/7/(1szt)
	DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Sałata lodowa (10g)	DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Ogórek kiszony (100g)		DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Rukola (10g)	

Oliwia
Sobucka

Podpis cyfrowy: Oliwia Sobucka
DN: DC=LOCAL, DC=SZPITAL,
OU=Organizacja, OU=Dekerta, OU=
Działy, OU=Dział Żywnienia - 334,
CN=Oliwia Sobucka
Powód: Jestem autorem tego
dokumentu
Lokalizacja:
Data: 2026.09.30 14:13:54+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 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”.