



Jadłospis dekadowy od 11.10.2026 do 20.10.2026 r.
(C03) DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH,
DLA KOBIET W CIĄŻY

Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja nocna
11.10.2026 NIEDZIELA	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa wieprzowa (60g) Serek topiony lactima/7/ (1szt) Sałata masłowa (10g) Pomarańcza (1szt) Kawa mleczna/7/ G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Roszponka (10g)	Zupa kalafiorowa/1,7,9/ G (350g) Zraz w sosie własnym/1,3/ D (80g/100g) Ziemniaki G (200g) Fasolka szparagowa z marchewką mini G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Surówka z pora/3/(100g)	Sok pomidorowy (1szt)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Krakowska (60g) Ser żółty/7/(60g) Pomidor (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Sałata rzymska (10g)	Jogurt naturalny/7/(1szt)
12.10.2026 PONIEDZIAŁEK	Maślanka/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: Mix sałat (10g)	Zupa porowa/1,7,9/ G (350g) Filet z indyka z cebulą P (70g) Ziemniaki G (200g) Surówka z marchewki i pietruszki/7/(100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Gruszka (1szt)	Bułka razowa z masłem, serem żółtym i ogórkiem świeżym /1,7/(1szt)	Chleb pełnoziarnisty 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: Ogonówka (60g); Rukola (10g)	Chleb razowy/1/(50g) Twarożek z suszonymi pomidorami i koprem/7/(100g) 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 11.10.2026 do 20.10.2026 r.
(C03) DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH,
DLA KOBIET W CIĄŻY

13.10.2026 WTOREK	Serek grani/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/G (2szt); Majonez/3/(1szt) Rzodkiew (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Sałata karbowana (10g)	Zupa z cukinii/1,7,9/ G (350g) Dietetyczna fasolka po bretońsku S,D (250g) Ziemniaki G (200g) Gruszka (200g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Gruszka (200g)	Jogurt naturalny/7/ (1szt)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Kielbasa śląska drobiowa G (100g) Musztarda/10/(1szt) Pomidor (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Roszponka (10g)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)
14.10.2026 ŚRODA	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Schab kruchy w ziołach (60g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Mix sałat (10g)	Zupa szpinakowa/1,7,9/ G (350g) Schab duszony w sosie/1/ D (70g/100g) Ziemniaki G (200g) Surówka z kapusty kiszzonej (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Ogórek kiszony (100g)	Salatka Cezar z kurczakiem/1,7/S (200g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser topiony/7/(50g) Szynkowa wieprzowa (60g) Ogórek świeży (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Roszponka (10g)	Sok pomidorowy (1szt)
15.10.2026 CZWARTEK	Maślanka/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Polędwica sopocka (60g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Sałata lodowa (10g)	Krupnik/1,7,9/G/ 350g Udko z kurczaka/1/ P (150g) Ziemniaki G (200g) Surówka meksykańska z fasolą czerwoną (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Sałata z sosem winegret/10/(100g)	Makaron razowy z pesto, pomidorkami koktajlowymi i uprażonym słonecznikiem /1,3/ D (250g)	Chleb pełnoziarnisty /1/(100g) Masło naturalne /7/(15g) Salatka jarzynowa/3,7,9,10/G (200g) Jabłko (160g) Kawa mleczna/7/ G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Kiełki (10g)	Chleb razowy/1/(50g) Masło naturalne/7/(10g) Filet z indyka (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 „Żywność dla zdrowia”.

Jadłospis dekadowy od 11.10.2026 do 20.10.2026 r.
(C03) DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH,
DLA KOBIET W CIĄŻY

16.10.2026 PIĄTEK	Jogurt naturalny/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twarożek z zieleniną/7/(100g) Papryka czerwona (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Rukola (10g)	Kapuśniak/1,9/ G (350g) Gulasz wieprzowy/1/ D (250g) Ryż brązowy G (200g) Sałatka z ogórka kiszzonego, cebuli i papryki/10/(100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Mieszanek królewska G (100g)	Sok wielowarzywny (1szt)(1szt)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Jaja/3/G (2szt); Majonez/3/(1szt) Pomidor (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Filet z indyka (60g); Kiełki (10g)	Jogurt wysokobiałkowy /7/(1szt)
17.10.2026 SOBOTA	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Pieczeń rzymska (60g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Ogórek świeży (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Sałata rzymska (10g)	Zupa ogórkowa z ryżem/1,7,9/S,G/ 350g Filet drobiowy w pomidorowo-jarzynowym/1,9/ D (70g/120g) Ziemniaki G (200g) Surówka z selera/7,9/(100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Surówka z pora/3/ (100g)	Bułka grahamka z masłem, żywiecką, sałata rzymską i ppomidorkami koktajlowymi/1,3, 7/ (1szt)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Krakowska (60g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Sałata masłowa (10g); Jabłko (160g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Roszponka (10g)	Sok wielowarzywny (1szt)
18.10.2026 NIEDZIELA	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser topiony/7/(50g) Polędwica sopocka (60g) Rzodkiew (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Szpinak świeży (10g)	Zupa Solferino/1,7,9/ G (350g) Pulpet w sosie pietruszkowym/1,3,7/ G (70g/120g) Kasza jęczmienna/1/ G (200g) Surówka z marchewki i jabłka/7/(100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Fasolka szparagowa G (100g)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Kiełbasa śląska drobiowa G (100g) Musztarda/10/(1szt) Ogórek świeży (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Mix sałat (10g)	Serek grani/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 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”.

Jadłospis dekadowy od 11.10.2026 do 20.10.2026 r.
(C03) DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH,
DLA KOBIET W CIĄŻY

19.10.2026 PONIEDZIAŁEK	Serek grani/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/G (2szt); Majonez/3/(1szt) Pomidor (150g) Herbata owocowa G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Sałata masłowa (10g)	Zupa z soczewicy z pomidorami/1,7,9/ G 350g Kotlet schabowy/1,3/ S (100g) Ziemniaki G (200g) Sałata z sosem winegret/10/(100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Ogórek kiszony (100g)	Maślanka/7/(1szt)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Szynkowa drobiowa (60g) Serek twarogowy haga/7/(1szt) Papryka czerwona (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Roszponka (10g)	Chleb razowy/1/(50g) Sałatka śledziowa/3,4,10/ Śledź atlantycki (150g) Mandarynki (70g)
20.10.2026 WTOREK	Maślanka/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Szynkowa wieprzowa (60g) Serek twarogowy haga/7/(1szt) Ogórek świeży (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Rukola (10g)	Zupa pomidorowa z ryżem/1,7,9/ G (350g) Rumszyk rybny z cebulą/1,3,4/ <i>Morszczuk</i> S (80g) Ziemniaki G (200g) Surówka Colesław/3/ (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Ogórek konserwowy (1szt)	Skrynik z gorzką czekoladą i erytrytolem, na mące orkiszowej / 1,3,7/ P (150g)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Ser żółty/7/(60g) Ogonówka (60g) Pomidor (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Sałata rzymska (10g)	Sok pomidorowy (1szt)

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: 2026.10.08 11:43:23+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”.