



**Jadłospis dekadowy od 11.10.2026 do 20.10.2026 r.
(C04) DIETA WEGAŃSKA, DLA KOBIET W CIĄŻY**

<i>Data</i>	<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Podwieczorek</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Kolacja nocna</i>
11.10.2026 NIEDZIELA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Plastry wegetariańskie/1,6/(60g) Pasta hummus/11/(20g) Sałata masłowa (10g) Pomarańcza (1szt) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Roszponka (10g)	Zupa kalafiorowa/1,9/ G (350g) Zraz z tofu w panierce/1,6/ S (80g) Ziemniaki G (200g) Fasolka szparagowa z marchewką mini G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Surówka z pora (100g)	Mus owocowo-warzywny (1szt)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Plastry wegetariańskie/1,6/(60g) Dżem (1szt) Pomidor (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Sałata rzymska (10g)	Napój owsiany waniliowy/1/(1szt)
12.10.2026 PONIEDZIAŁEK	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Paszтет sojowy/6/(1szt) Pomidor (150g) Herbata owocowa G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Mix sałat (10g)	Zupa porowa/1,9/ G (350g) Sos myśliwsko-sojowy/6,9/ S,D (250g) Ziemniaki G (200g) Surówka z marchewki i pietruszki (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Gruszka (1szt)	Kanapki z pastą hummus, ogórkiem świeżym i rukolą/1,11/(1szt)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Tofu po grecku/6,9/ D (200g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Dżem (1szt); Rukola (10g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Twarożek z tofu z suszonymi pomidorami i koprem/6/(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. (C04) DIETA WEGAŃSKA, DLA KOBIET W CIĄŻY

13.10.2026 WTOREK	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Plastry vegetariańskie/1,6/(60g) Pasta hummus/11/(20g) Rzodkiew (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Sałata karbowana (10g)	Zupa z cukinii/1,9/ G (350g) Wege fasolka po bretońsku S,D (250g) Ziemniaki G (200g) Gruszka (200g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Gruszka (200g)	Kisiel z żurawiną G (200g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Kiełbaski roślinne/1,6/ G (90g-2szt) Musztarda/10/(1szt) Pomidor (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Roszponka (10g)	Napój owsiany/1/(1szt)
14.10.2026 ŚRODA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Pasta hummus/11/(1szt) Dżem (1szt) Pomidor (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Mix sałat (10g)	Zupa szpinakowa/1,9/ G (350g) Kotlety sojowe a la schabowe/1,6/ S (120g) Ziemniaki G (200g) Sałatka z buraczków G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY PODST: Surówka z kapusty kiszanej (100g)	Wegańska sałatka Cezar z kurczakiem/1/ S (200g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Plastry vegetariańskie/1,6/(60g) Dżem (1szt) Ogórek świeży (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Roszponka (10g)	Sok pomidorowy (1szt)
15.10.2026 CZWARTEK	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Pasta meksykańska/6,9,10/(1szt) Pomidor (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Sałata lodowa (10g)	Krupnik/1,9/ G / 350g Tofu z warzywami/1,6/ S,D (250g) 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)	Zupa krem z dynii świeżej/1/ G (250g)	Chleb pełnoziarnisty /1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Sałatka jarzynowa z cieciorą/9,10/ G (200g) Jabłko (160g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Kiełki (10g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Margaryna roślinna (10g) Plastry vegetariańskie/1,6/(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 11.10.2026 do 20.10.2026 r. (C04) DIETA WEGAŃSKA, DLA KOBIET W CIĄŻY

16.10.2026 PIĄTEK	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Twarożek z tofu z zieleciną/6/(100g) Papryka czerwona (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Rukola (10g)	Kapuśniak/1,9/ G (350g) Potrawka chińska z fasolą białą i masłem orzechowym/1,8,9/ 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: Mieszanka królewska G (100g)	Racuchy z jabłkami/1/ S (2szt)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Paszтет sojowy/6/(1szt) Pomidor (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Filet z indyka (60g); Kielki (10g)	Mus jabłkowy (1szt)
17.10.2026 SOBOTA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Plastry wegetariańskie/1,6/(60g) Dżem (1szt) Ogórek świeży (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Sałata rzymska (10g)	Zupa ogórkowa z ryżem/1,9/S,G/ 350g Mielone tofu w sosie pomidorowo-jarzynowym/1,6,9/D (250g) Ziemniaki G (200g) Surówka z selera/9/(100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Groszek G (100g)	Kluski leniwe z cynamonową bułką tartą /1,6/ G (250g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Pasta hummus/11/(1szt) Sałata masłowa (10g); Jabłko (160g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Roszponka (10g)	Sok wielowarzywny (1szt)
18.10.2026 NIEDZIELA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Plastry wegetariańskie/1,6/(60g) Dżem (1szt) Rzodkiew (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Szpinak świeży (10g)	Zupa Solferino/1,9/ G (350g) Klopsiki warzywno-strączkowe w sosie pietruszkowym/1,9/G (80g/120g) Kasza jęczmienna/1/ G (200g) Surówka z marchewki i jabłka (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Fasolka szparagowa G (100g)	Mus jabłkowy (1szt)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Pasta meksykańska/6,9,10/(1szt) Ogórek świeży (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Mix sałat (10g)	Napój owsiany/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 „Żywnienie dla zdrowia”.

Jadłospis dekadowy od 11.10.2026 do 20.10.2026 r. (C04) DIETA WEGAŃSKA, DLA KOBIET W CIĄŻY

19.10.2026 PONIEDZIAŁEK	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Tofu w plastrach/6/(60g) Dżem (1szt) Pomidor (150g) Herbata owocowa G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Sałata masłowa (10g)	Zupa z soczewicy z pomidorami/1,9/ G 350g Kotlet ryżowy/1/ S (90g) Ziemniaki G (200g) Sałata z sosem winegret/10/(100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Marchewka mini G (100g)	Kisiel z żurawiną G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Roszponka (10g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Paszтет sojowy/6/(1szt) Papryka czerwona (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Roszponka (10g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Sałatka jarzynowa z tofu/6,9,10/ G (200g) Mandarynki (70g)
20.10.2026 WTOREK	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Plastry wegetariańskie/1,6/(60g) Dżem (1szt) Ogórek świeży (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Rukola (10g)	Zupa pomidorowa z ryżem/1,9/ G (350g) Tofu z cebulą/6/ S (100g) Ziemniaki G (200g) Surówka Colesław z oliwą (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Marchewka z groszkiem/1/ G (100g)	Ryż z jabłkami, cynamonem G (200g) Jogurt kokosowy (1szt)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Pasta hummus/11/(1/2szt) Dżem (1szt) Pomidor (150g) Herbata 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 11:43:12+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”.