

Jadłospis dekadowy od 21.10.2026 do 30.10.2026 r.
DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH, DLA KOBIET KARMIĄCYCH I W
LAKTACJI (C03)

<i>Data</i>	<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Podwieczorek</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Kolacja nocna</i>
21.10.2026 ŚRODA	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Schab kruchy (60g) Serek twarogowy tartare7/ (1szt) Sałata masłowa (10g) Mandarynki (80g 1szt) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Mix sałat (10g)	Zupa koperkowa/1,7,9/ G (350g) Bigos S,D (250g) Ziemniaki G (200g) Jabłko (160g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Mandarynki (1szt)	Sok pomidorowy (1szt)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica z warzywami (60g) Ser topiony/7/(50g) Rzodkiew (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Sałata masłowa (10g)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)
22.10.2026 CZWARTEK	Jogurt naturalny/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/ G (2szt); Majonez/3/(1szt) Pomidor (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Ogonówka (60g) Rukola (10g)	Zupa kalafiorowa/1,7,9/ G (350g) Gulasz z szynki/1/ D (250g) Kasza bulgur/1/ G (200g) Surówka wielowarzywna/7,9,10/(100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Groszek zielony G (100g)	Salatka jarzynowa /3,7,9,10/ G (200g)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Masło naturalne /7/(15g) Polędwica sopočka (60g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Ogórek kiszony (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Roszponka (10g)	Maślanka/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 21.10.2026 do 30.10.2026 r.
DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH, DLA KOBIET KARMIĄCYCH I W
LAKTACJI (C03)

23.10.2026 PIĄTEK	Serek grani/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa drobiowa (60g) Papryka czerwona (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Szpinak świeży (10g)	Zupa wiejska z makaronem/1,3,7,9/ G (350g) Pulpet rybny w sosie koperkowym/1,3,4,7/ <i>Morszczuk</i> G (80g/120g) Ziemniaki G (200g) Brokuł z marchewką G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Gruszka (200g)	Sok wielowarzywny (1szt)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twarożek ze szczypiorkiem/7/(100g) Pomidor (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Sałata rzymska (10g)	Chleb razowy/1/(50g) Masło naturalne/7/(1szt) Filet z indyka (60g) Sałata masłowa (10g) Jabłko (10g)
24.10.2026 SOBOTA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa wieprzowa (60g) Ser żółty/7/(60g) Pomidor (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Roszponka (10g)	Zupa grochowa/1,9/ G,S (350g) Schab duszony w sosie/1/ D (70g/100g) Ziemniaki G (200g) Surówka z marchewki i jabłka (100g) G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Fasolka szparagowa G (100g)	Salatka z zieleciną, pomidorkami suszonymi, serem typu feta, nasionami słonecznika/7/(200g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Kiełbasa śląska G (100g) Musztarda/10/(1szt) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Ogórek świeży (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Sałata masłowa (10g)	Serek grani/7/ (1szt)
25.10.2026 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: Sałata rzymska (10g)	Zupa brokułowa/1,7,9/G/ 350g Zraz drobiowy duszony/1/D (80g/100g) Kasza jęczmienna/1/ G (200g) Salatka z kapusty białej i marchewki (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Sałata z sosem winegret/10/(100g)	Sok pomidorowy (1szt)	Chleb pełnoziarnisty /1/(100g) Masło naturalne /7/(15g) Szynka pieczona (60g) Serek twarogowy haga/7/(1szt) Sałata masłowa (10g) Mandarynki (80g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Rukola (10g)	Serek homogenizowany naturalny/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 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 21.10.2026 do 30.10.2026 r. DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH, DLA KOBIET KARMIĄCYCH I W LAKTACJI (C03)

26.10.2026 PONIEDZIAŁEK	Jogurt naturalny/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 karbowana (10g)	Zupa z soczewicy z pomidorami/1,7,9/ G 350g Pieczeń ze schabu/1/ P,D (70g/100g) Ziemniaki 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)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Krakowska sucha (60g) Ser żółty/7/(60g) Papryka czerwona (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Roszponka (10g)	Chleb razowy/1/(50g) Twarożek buraczany/7/(100g) Mandarynki (1szt)
27.10.2026 WTOREK	Maślanka/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Szynkowa wieprzowa (60g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Ogórek świeży (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Sałata lodowa (10g)	Zupa ogórkowa/1,7,9/G/ 350g Kotlet mielony z pieczarkami/1,3/ S (90g) Ziemniaki G (200g) Sałata z sosem winegret/10/(100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY CUK: Buraczki z ogórkiem kiszonym (100g)	Serek grani/7/(1szt) Słonecznik (20g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Ryba po grecku/4,9/ <i>Miruna</i> D (250g) Jabłko (160g) Kawa mleczna/7/ G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Filet z ind (60g); Roszponka (10g)	Chleb razowy/1/(50g) Serek twarogowy haga/7/(2szt) Pomidor (160g)
28.10.2026 ŚRODA	Jogurt naturalny/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser żółty/7/(60g); Polędwica sopocka (60g) Rzodkiew (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Mix sałat (10g)	Barszcz ukraiński/1,7,9/ G (350g) Pieczone udko z kurczaka/1/ P (150g) Ziemniaki G (200g) Sałatka meksykańska z fasolą czerwoną (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Fasolka szparagowa G (100g)	Bułka grahamka z masłem, ogonówką, sałatą rzymską i pomidorkami koktajlowymi/1,3,7/ (1szt)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Jaja/3/G (2szt); Majonez/3/(1szt) Pomidor (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Szpinak świeży DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Szynkowa z indyka (60g)	Jogurt wysokobiałkowy typu skyr/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 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 21.10.2026 do 30.10.2026 r.
DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH, DLA KOBIET KARMIĄCYCH I W
LAKTACJI (C03)

29.10.2026 CZWARTEK	Maślanka/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa wieprzowa (60g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Papryka czerwona (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Rukola (10g)	Zupa szpinakowa/1,7,9/ G 350g Gulasz wołowy/1/ D (250g) Kasza gryczana G (200g) Surówka z kapusty modrej/10/(100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY : Ogórek kiszony (100g)	Sok wielowarzywny (1szt)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Żywiecka (60g) Ser mozzarella/7/(40g) Pomidorki koktajlowe (100g) Kawa mleczna/7/ G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Jabłko (160g)	Chleb razowy/1/(50g) Masło naturalne/7/(1szt) Polędwica dr (60g) Pomidor (150g)
30.10.2026 PIĄTEK	Serek grani/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Schab kruchy w ziołach (60g) Serek twarogowy haga/7/(1szt) Pomidor (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Roszponka (10g)	Krupnik/1,7,9/ G (350g) Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem S,D (200g) Ziemniaki G (200g) Surówka z kiszzonej kapusty i marchewki (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Brokuł G (100g)	Naleśniki orkiszowe z twarożkiem malinowym/1,3,7/ (1szt)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Twarożek z zieleciną/7/ (100g) Ogórek świeży (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Mix sałat (10g)	Sok wielowarzywny (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: 2026.10.20 09:01:39+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”.