



Jadłospis dekadowy od 21.10.2026 do 30.10.2026 r._
DIETY WEGAŃSKA, DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI (C04)

<i>Data</i>	<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Podwieczorek</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Kolacja nocna</i>
21.10.2026 ŚRODA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Plastry wegetariańskie/1,6/(60g) Sałata masłowa (10g) Mandarynki (80g 1szt) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Mix sałat (10g)	Zupa koperkowa/1,9/ G (350g) Bigos z suszonymi pomidorami i ciecierzycą 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) Margaryna roślinna (15g) Pasta z marchewki/1/(90g) Dżem (1szt) Rzodkiew (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Sałata masłowa (10g)	Mus jabłkowy (1szt)
22.10.2026 CZWARTEK	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Tofu w plastrach/6/(60g) Pasta hummus/11/(20g) Pomidor (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Rukola (10g)	Zupa kalafiorowa/1,9/ G (350g) Potrawka chińska z fasolą białą/1,9/ D (250g) Kasza bulgur/1/ G (200g) Surówka wielowarzywna/9,10/(100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Groszek zielony G (100g)	Wegańska sałatka jarzynowa z tofu wędzonym z musztardą/9,10/ G (200g)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Paszтет sojowy/6/(1szt) Ogórek kiszony (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Rozsponka (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 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. DIETY WEGAŃSKA, DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI (C04)

23.10.2026 PIĄTEK	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Plastry wegetariańskie/1,6/(60g) Dżem (1szt) Papryka czerwona (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Szpinak świeży (10g)	Zupa wiejska/1,9/ G (350g) Nuggetsy roślinne/1,6/ S (120g) Ziemniaki G (200g) Brokuł z marchewką G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Gruszka (200g)	Salatka z burakiem, rukolą i orzechami włoskimi/8/(100g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Twarożek z tofu ze szczypiorkiem/6/(100g) Pomidor (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Sałata rzymska (10g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(50g) Margaryna roślinna (10g) Pasta z cukini/1/(1szt) Sałata masłowa (10g) Jabłko (10g)
24.10.2026 SOBOTA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Pasta hummus/11/(1szt) Pomidor (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Roszponka (10g)	Zupa grochowa/1,9/ G,S (350g) Kotlety sojowe a la schabowe/1,6/S (120g) 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)	Napój owsiany smakowy/1/(1szt)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Kiełbaski wegetariańskie/1,6/ G (2szt 90g); Musztarda/10/(1szt) Ogórek świeży (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Sałata masłowa (10g)	Sok owocowy (1szt)
25.10.2026 NIEDZIELA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Twarożek z tofu/6/(100g) Rzodkiew (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Sałata rzymska (10g)	Zupa brokułowa/1,9/G/ 350g Cukinia faszerwowana kaszą, tofu/1,6/P (300g) Salatka z buraczków G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Salatka z kapusty białej i marchewki (100g)	Nuggetsy roślinne/1,6/P (120g) Kecup (20g)	Chleb pełnoziarnisty /1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Paszтет sojowy/6/(1szt) Dżem (1szt) Sałata masłowa (10g); Mandarynki (80g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Rukola (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 21.10.2026 do 30.10.2026 r._
DIETY WEGAŃSKA, DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI (C04)

26.10.2026 PONIEDZIAŁEK	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Pasta z cukini/1/(1szt) Pomidor (150g) Herbata owocowa G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Sałata karbowana (10g)	Zupa z soczewicy z pomidorami/1,9/ G 350g Tofu z cebulą, brokułem i papryką z patelni/1,6/ S (150g) Ziemniaki G (200g) Sałatka z ogórka kiszzonego, cebuli i papryki/10/(100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Mieszanika królewska G (100g)	Kisiel z żurawiną G (250g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Plastry wegetariańskie/1,6/(60g) Dżem (1szt) Papryka czerwona (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Roszponka (10g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Twarożek z tofu buraczany/6/(100g) Mandarynki (1szt)
27.10.2026 WTOREK	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Plastry wegetariańskie/1,6/(60g) Ogórek świeży (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Sałata lodowa (10g)	Zupa ogórkowa/1,9/ G / 350g Kotlet mielony z tofu z pieczarkami/1,6/ S (80g) Ziemniaki G (200g) Sałatka z buraczków G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Sałata z sosem winegret/10/(100g)	Wegańskie kluski leniwe z cynamonową bułką tartą /1/ G (250g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Cieciora po grecku/9/ D (250g) Jabłko (160g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Plastry wegetariańskie/1,6/(60g); Roszponka (10g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Dżem (30g) Pomidor (160g)
28.10.2026 ŚRODA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Tofu w plastrach/6/(60g); Dżem(1szt) Rzodkiew (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Mix sałat (10g)	Barszcz ukraiński/1,9/ G (350g) Kotlet ryżowy/1/ S (90g) Ziemniaki G (200g) Sałatka meksykańska z fasolą czerwoną (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) Paszтет sojowy/6/(1szt) Pomidor (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Szpinak świeży	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 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.
DIETY WEGAŃSKA, DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI (C04)

29.10.2026 CZWARTEK	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Pasta z marchewki/11/(1szt) Dżem (1szt) Papryka czerwona (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Rukola (10g)	Zupa szpinakowa/1,9/ G 350g Potrawka z fasolą/1/ D (250g) Kasza gryczana G (200g) Surówka z kapusty modrej/10/(100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Marchewka mini G (100g)	Zupa krem z marchwi /1,/ G (250g)	Ryż z jabłkami i cynamonem D (200g) Wegański jogurt kokosowy(1szt) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Mus jabłkowy (1szt)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Margaryna roślinna (10g) Pasta hummus/11/(1szt) Pomidor (150g)
30.10.2026 PIĄTEK	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Tofu w plastrach/6/(60g) Dżem (1szt) Pomidor (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Roszponka (10g)	Krupnik/1,9/ G (350g) Tofu z cebulą i jabłkiem/1,6/ S,D (150g) Ziemniaki G (200g) Surówka z kiszonej kapusty i marchewki (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Brokuł G (100g)	Napój owsiany/1/(1szt)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Margaryna roślinna (15g) Pasta z cieciorzki z suszonymi pomidorami (100g) Ogórek świeży (150g) Herbata 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 Żywności -
334, CN=Oliwia Sobucka
Powód: Jestem autorem tego
dokumentu
Lokalizacja:
Data: 2026.10.20
09:01:03
+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 „Żywność dla zdrowia”.