

**Jadłospis dekadowy od 31.10.2026 do 09.11.2026 r.**  
**DIETA 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>                                                                                                  |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 31.10.2026<br>SOBOTA       | Chleb pszenno-żytni/1/(100g)<br>Margaryna roślinna (15g)<br>Paszтет sojowy/6/(1szt)<br>Pomidor (150g)<br>Herbata <b>G</b> (250g)<br><b>DODATEK KOBIETY W CIĄŻY:</b> Szpinak świeży (10g)                                 | Zupa porowa/1,9/ <b>G</b> (350g)<br>Potrawka z fasolką białą/1/ <b>D</b> (250g)<br>Kasza buglur/1/ <b>G</b> (200g)<br>Sałatka z buraczków <b>G</b> (100g)<br>Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy <b>G</b> (250g)<br><b>DODATEK KOBIETY W CIĄŻY:</b><br>Surówka z kapusty białej i marchewki z olejem (100g) | Sałatka z makaronem razowym , rukolą, tofu, suszonymi pomidorami, pesto/1,6/ <b>G</b> (200g) | Chleb pełnoziarnisty 1/(100g)<br>Margaryna roślinna (15g)<br>Plastry wegetariańskie/1,6/(60g)<br>Dżem (1szt)<br>Sałata karbowana (10g)<br>Pomarańcze (1szt)<br>Herbata <b>G</b> (250g)<br><b>DODATEK KOBIETY W CIĄŻY:</b><br>brak           | Mus jabłkowy (1szt)                                                                                                   |
| 01.11.2026<br>NIEDZIELA    | Chleb pszenno-żytni/1/(100g)<br>Margaryna roślinna (15g)<br>Pasta hummus/11/(1szt)<br>Papryka czerwona (150g)<br>Herbata <b>G</b> (250g)<br><b>DODATEK KOBIETY W CIĄŻY:</b> Sałata rzymska (10g)                         | Zupa pomidorowa z ryżem/1,9/ <b>G</b> (350g)<br>Kotlety sojowe z sosem serowym/1,6/ <b>G</b> (250g)<br>Ziemniaki <b>G</b> (200g)<br>Brukselka <b>G</b> (100g)<br>Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy <b>G</b> (250g)<br><b>DODATEK KOBIETY W CIĄŻY:</b><br>Marchewka mini <b>G</b> (100g)                   | Kisiel z malinami <b>G</b> (250g)                                                            | Chleb pełnoziarnisty 1/(100g)<br>Margaryna roślinna (15g)<br>Kiełbaski wegetariańskie/1,6/ <b>G</b> (90g 2szt)<br>Musztarda/10/(1szt)<br>Ogórek świeży (150g)<br>Herbata <b>G</b> (250g)<br><b>DODATEK KOBIETY W CIĄŻY:</b> Mix sałat (10g) | Sok owocowy (1szt)                                                                                                    |
| 02.11.2026<br>PONIEDZIAŁEK | Chleb pszenno-żytni/1/(100g)<br>Margaryna roślinna (15g)<br>Plastry wegetariańskie/1,6/(60g)<br>Dżem (1szt)<br>Pomidor (150g)<br>Herbata owocowa <b>G</b> (250g)<br><b>DODATEK KOBIETY W CIĄŻY:</b> Sałata masłowa (10g) | Zupa szpinakowa/1,9/ <b>G</b> (350g)<br>Cieciora w sosie pieczarkowym/1/ <b>D</b> (250g)<br>Ziemniaki <b>G</b> (200g)<br>Surówka z modrej kapusty i marchewki/10/(100g)<br>Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy <b>G</b> (250g)<br><b>DODATEK KOBIETY W CIĄŻY:</b><br>Brokuł z marchewką <b>G</b> (100g)     | Placki z jabłkami/1/ <b>S</b> (2szt)                                                         | Chleb pełnoziarnisty/1/(100g)<br>Margaryna roślinna (15g)<br>Paszтет sojowy/6/(1szt)<br>Rzodkiew (150g)<br>Herbata <b>G</b> (250g)<br><b>DODATEK KOBIETY W CIĄŻY:</b><br>Rukola (10g)                                                       | Chleb pełnoziarnisty/1/ (50g)<br>Margaryna roślinna (1szt)<br>Sałatka jarzynowa/9,10/ <b>G</b> (200g)<br>Jabłko (10g) |

**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 31.10.2026 do 09.11.2026 r. DIETA WEGAŃSKA, DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI (C04)

|                        |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                              |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                             |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 03.11.2026<br>WTOREK   | Chleb pszenno-żytni/1/(100g)<br>Margaryna roślinna (15g)<br>Pasta warzywna z cieciorą/9/G (100g)<br>Ogórek kiszony (150g)<br>Herbata G (250g)<br><b>DODATEK KOBIETY W CIĄŻY:</b> Szpinak świeży (10g) | Zupa pomidorowa z ryżem/1,9/ G (350g)<br>Fasolka szparagowa z bułką tartą/1/ G,S (120g)<br>Ziemniaki G (200g)<br>Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki (100g)<br>Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)<br><b>DODATEK KOBIETY W CIĄŻY:</b> Sałata z oliwą z oliwek (100g)                               | Bułka pszenna z wegańskim twarogiem orzechowym/1,6,8/ (100g) | Chleb pełnoziarnisty/1/(100g)<br>Margaryna roślinna (15g)<br>Plastry wegetariańskie/1,6/(60g)<br>Dżem (1szt)<br>Pomidor (150g)<br>Herbata G (250g)<br><b>DODATEK KOBIETY W CIĄŻY:</b> Kiełki (10g) | Chleb pełnoziarnisty/1/(50g)<br>Margaryna roślinna (1szt)<br>Twarożek z tofu z suszonymi pomidorami i koperkiem/6/(100g)<br>Mix sałat (10g)<br>Jabłko (10g) |
| 04.11.2026<br>ŚRODA    | Chleb pszenno-żytni/1/(100g)<br>Margaryna roślinna (15g)<br>Pasta hummus/11/(1szt)<br>Sałata masłowa (10g)<br>Kiwi (100g)<br>Herbata G (250g)<br><b>DODATEK KOBIETY W CIĄŻY:</b> Dżem (1szt)          | Zupa grochowa/1,9/G/ 350g<br>Gulasz z tofu, pieczarek i warzyw korzeniowych w sosie pomidorowym/1,6,9/G (250g)<br>Ziemniaki G (200g)<br>Sałatka z ogórka kiszzonego, papryki i cebuli/10/(100g)<br>Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)<br><b>DODATEK KOBIETY W CIĄŻY:</b> Sałatka z buraczków G (100g) | Zupa krem z cukini/1/G (250g)                                | Kaszotto z cieciorą, marchewką i groszkiem/1/ D (200g)<br>Herbata G (250g)<br><b>DODATEK KOBIETY W CIĄŻY:</b> Banan (1szt)                                                                         | Chleb pełnoziarnisty/1/(50g)<br>Margaryna roślinna (10g)<br>Plastry wegetariańskie/1,6/(60g)<br>Pomidor (150g)                                              |
| 05.11.2026<br>CZWARTEK | Chleb pszenno-żytni/1/(100g)<br>Margaryna roślinna (15g)<br>Plastry wegetariańskie/1,6/(60g)<br>Dżem (1szt)<br>Rzodkiew (150g)<br>Herbata G (250g)<br><b>DODATEK KOBIETY W CIĄŻY:</b> Roszponka (10g) | Zupa kalafiorowa/1,9/ G 350g<br>Spaghetti z soczewicą S,D (250g)<br>Makaron jasny/1,3/ G (200g)<br>Jabłko (160g)<br>Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)<br><b>DODATEK KOBIETY W CIĄŻY:</b> Brokuł G (100g)                                                                                             | Napój owsiany/1/(1szt)                                       | Chleb pełnoziarnisty/1/(100g)<br>Margaryna roślinna (15g)<br>Paszтет sojowy/6/(1szt)<br>Papryka czerwona (150g)<br>Herbata G (250g)<br><b>DODATEK KOBIETY W CIĄŻY:</b> Sałata lodowa (10g)         | Chleb pszenno-żytni/1/(50g)<br>Margaryna roślinna rama (1szt)<br>Twarożek z tofu z zieleniną/7/(100g)<br>Pomarańcze (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 „Żywność dla zdrowia”.**

**Jadłospis dekadowy od 31.10.2026 do 09.11.2026 r.**  
**DIETA WEGAŃSKA, DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI (C04)**

|                         |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                        |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| 06.11.2026<br>PIĄTEK    | Chleb pszenno-żytni/1/(100g)<br>Margaryna roślinna (15g)<br>Plastry vegetariańskie/1,6/ (60g)<br>Dżem (1szt)<br>Ogórek świeży (150g)<br>Herbata G (250g)<br><b>DODATEK KOBIETY W CIĄŻY:</b> Sałata rzymska (10g)   | Zupa po kaszubsku/1,9/G/ 350g<br>Tofu w sosie sojowym z piekarnika/1,6/ P (100g)<br>Ziemniaki G (200g)<br>Sałatka meksykańska z fasolą czerwoną (100g)<br>Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)<br><b>DODATEK KOBIETY W CIĄŻY:</b> Marchewka z groszkiem G (100g) | Ryż z jabłkami, cynamonem G (200g)<br>Jogurt kokosowy/1/(1szt) | Chleb pełnoziarnisty/1/(100g)<br>Margaryna roślinna (15g)<br>Pasta z cukini/1/(1szt)<br>Pomidor (150g)<br>Herbata G (250g)<br><b>DODATEK KOBIETY W CIĄŻY:</b> Dżem (1szt); Roszponka (10g)                                                                                  | Mus jabłkowy (1szt)    |
| 07.11.2026<br>SOBOTA    | Chleb pszenno-żytni/1/(100g)<br>Margaryna roślinna (15g)<br>Paszтет sojowy/6/(1szt)<br>Rzodkiew (150g)<br>Herbata G (250g)<br><b>DODATEK KOBIETY W CIĄŻY:</b> Sałata karbowana (10g)                               | Zupa z soczewicy z pomidorami/1,9/ G (350g)<br>Kotlet ryżowy/1/ S (90g)<br>Ziemniaki G (200g)<br>Surówka z selera i jabłka/9/(100g)<br>Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)<br><b>DODATEK KOBIETY W CIĄŻY:</b> Brokuł G (100g)                                   | Kisiel z żurawiną G (250g)                                     | Chleb pełnoziarnisty/1/(100g)<br>Margaryna roślinna (15g)<br>Kiełbaski vegetariańskie/1,6/ G (90g 2szt)<br>Musztarda/10/(1szt)<br>Pomidor (150g)<br>Herbata G (250g)<br><b>DODATEK KOBIETY W CIĄŻY:</b> Szpinak świeży (10g)<br><b>DODATEK KOBIETY W CIĄŻY:</b> Dżem (1szt) | Napój owsiany/1/(1szt) |
| 08.11.2026<br>NIEDZIELA | Chleb pszenno-żytni/1/(100g)<br>Margaryna roślinna (15g)<br>Twarożek z tofu buraczany/7/(100g)<br>Dżem (1szt)<br>Sałata rzymska (10g)<br>Jabłko (160g)<br>Herbata G (250g)<br><b>DODATEK KOBIETY W CIĄŻY:</b> brak | Zupa wiejska/1,9/ G 350g<br>Kotlety sojowe w sosie pomidorowym/1,6/G (120g/120g)<br>Ziemniaki G (200g)<br>Sałata z sosem winegret/10/(100g)<br>Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)<br><b>DODATEK KOBIETY W CIĄŻY:</b> Fasolka szparagowa G (100g)               | Mus owocowo-warzywny (1szt)                                    | Chleb pełnoziarnisty 1/(100g)<br>Margaryna roślinna (15g)<br>Pasta hummus/11/(1szt)<br>Papryka czerwona (150g)<br>Herbata G (250g)<br><b>DODATEK KOBIETY W CIĄŻY:</b> 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 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 31.10.2026 do 09.11.2026 r.**  
**DIETA WEGAŃSKA, DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI (C04)**

|                            |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                     |                            |                                                                                                                                                                                   |                             |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| 09.11.2026<br>PONIEDZIAŁEK | Chleb pszenno-żytni 1/(100g)<br>Margaryna roślinna (15g)<br>Pasta z marchewki 1/(1szt)<br>Pomidor (150g)<br>Herbata owocowa G (250g)<br><b>DODATEK KOBIETY W CIĄŻY:</b> Sałata rzymska (10g);<br>Dżem (1szt) | Zupa szpinakowa 1,9/ G (350g)<br>Leczo z cieciorą S,D (250g)<br>Ziemniaki G (200g)<br>Gruszka (180g - 1szt)<br>Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)<br><b>DODATEK KOBIETY W CIĄŻY:</b> Kalafior z<br>groszkiem G (100g) | Galaretka owocowa G (250g) | Chleb pełnoziarnisty 1/(100g)<br>Margaryna roślinna (15g)<br>Pasta hummus 11/(1szt)<br>Rzodkiew (150g)<br>Herbata G (250g)<br><b>DODATEK KOBIETY W CIĄŻY:</b> Sałata lodowa (10g) | Mus owocowo-warzywny (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: 2026.10.22 12:10:54+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 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”.**