

Jadłospis dekadowy od 31.10.2026 do 09.11.2026 r.
DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH, DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE
LAKTACJI (C03)

<i>Data</i>	<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Podwieczorek</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Kolacja nocna</i>
31.10.2026 SOBOTA	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/G (2szt); Majonez/3/(1szt) Pomidor (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Szpinak świeży (10g)	Zupa porowa/1,7,9/ G (350g) Gulasz drobiowy/1/D (250g) Kasza buglur/1/ G (200g) Surówka z kapusty białej i marchewki z olejem (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Ogórek kiszony (100g)	Sałatka z makaronem razowym , rukolą, szynką, suszonymi pomidorami, pesto i serem typu mozzarella/1,3,7/ G (200g)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pieczeń rzymska (60g) Serek twarogowy tartare7/ (1szt) Sałata karbowana (10g) Pomarańcze (1szt) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: brak	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)
01.11.2026 NIEDZIELA	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser żółty/7/(60g) Szynkowa drobiowa (60g) Papryka czerwona (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Sałata rzymska (10g)	Zupa pomidorowa z ryżem/1,7,9/ G (350g) Pieczeń ze schabu/1/ D (70g/100g) Ziemniaki G (200g) Brukselka G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Mix sałat ze śmietaną/7/(100g)	Serek grani/7/(1szt)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Masło naturalne /7/(15g) Kielbasa śląska drobiowa G (100g) Musztarda/10/(1szt) Serek twarogowy haga/7/(1szt) Ogórek świeży (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Mix sałat (10g)	Sok pomidorowy (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 Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH, DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE
LAKTACJI (C03)**

02.11.2026 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: Sałata masłowa (10g)	Zupa szpinakowa/1,7,9/ G (350g) Szynka w sosie pieczarkowym/1,7/ S,D (70g/120g) Ziemniaki G (200g) Surówka z modrej kapusty i marchewki/10/(100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Brokuł z marchewką G (100g)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Krakowska sucha (60g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Rzodkiew (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Rukola (10g)	Chleb razowy/1/(50g) Masło naturalne/7/(1szt) Sałatka rybna/1,4/ Łosoś atlantycki (125g) Jabłko (10g)
03.11.2026 WTOREK	Kefir/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pasta mięsna/9/G (100g) Ogórek kiszony (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Szpinak świeży (10g)	Zupa pomidorowa z makaronem orzo/1,7,9/ G (350g) Kotlet rybny/1,3,4/ Morszczuk S (90g) Ziemniaki G (200g) Surówka z kapusty kiszonej i marchewki (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Fasolka szparagowa z marchewką G (100g)	Sałatka z ryżem dzikim, zieleniną, pomidorkami suszonymi, serem typu feta, pestkami dyni/7/(200g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynek drobiowy (60g) Ser topiony/7/(50g) ; Pomidor (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Kiełki (10g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(50g) Masło naturalne/7/(1szt) Twarożek z suszonymi pomidorami i koperkiem/7/(100g) Mix sałat (10g) Jabłko (10g)
04.11.2026 ŚRODA	Serek homogenizowany naturalny/ 7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Jaja/3/G (2szt); Majonez/3/(1szt) Sałata masłowa (10g) Kiwi (100g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Schab kruchy (60g)	Zupa grochowa/1,9/G/ 350g Gulasz wieprzowy/1/ D (250g) Ziemniaki G (200g) Sałatka z ogórka kiszzonego, papryki i cebuli/10/(100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Sałatka z buraczków z ogórkiem kiszonym G (100g)	Makaron razowy z pesto, brokułem, kurczakiem i uprażonym słonecznikiem /1,3/ D (250g)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Pasta hummus/11/(1szt) Papryka czerwona (150g) marchewką i groszkiem/1/ D (200g) Kawa mleczna/7/ G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Gruszka (1 szt)	Chleb pełnoziarnisty/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 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 „Żywnie dla zdrowia”.

Jadłospis dekadowy od 31.10.2026 do 09.11.2026 r.

**DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH, DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE
LAKTACJI (C03)**

05.11.2026 CZWARTEK	Jogurt naturalny/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Schab kruchy (60g) Ser żółty/7/(60g) Rzodkiew (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Roszponka (10g)	Zupa kalafiorowa/1,7,9/ G 350g Spaghetti z mieloną wołowiną S,D (250g) Makaron razowy/1,3/ G (200g) Jabłko (160g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Brokuł G (100g)	Sok wielowarzywny (1szt)(1szt)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Polędwica sopocka (60g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Papryka czerwona (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Sałata lodowa (10g)	Chleb razowy/1/(50g) Margaryna roślinna rama (1szt) Twarożek z zieleniną/7/(100g) Pomarańcze (1szt)
	Serek grani/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Ser topiony/7/(50g) szynka drobiowa konserwowa (60g) Ogórek świeży (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Sałata rzymska (10g)	Zupa po kaszubsku/1,9/G/ 350g Ryba z pieca/1,4/ <i>Miruna</i> P (90g) Ziemniaki G (200g) Sałatka meksykańska z fasolą czerwoną (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Ogórek konserwowy (100g)	Bułka grahamka z masłem, żywiecą, sałatą rzymską i ppomidorkami koktajlowymi/1,3,7/ (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: Szynkowa (60g); Roszponka (10g)	Jogurt wysokobiałkowy typu skyr pitny/7/(1szt)
	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica z warzywami (60g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Rzodkiew (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Sałata karbowana (10g)	Zupa z soczewicy z pomidorami/1,9/ G (350g) Udko z kurczaka w sosie/1/D (150g/100g) Ziemniaki G (200g) Surówka z selera i jabłka/7,9/(100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Brokuł G (100g)	Serek grani/7/(1szt)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Parówki z szynki G (100g) Musztarda/10/(1szt) Pomidor (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Szpinak świeży (10g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Serek twarogowy haga/7/(1szt)	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 31.10.2026 do 09.11.2026 r.

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH, DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI (C03)

08.11.2026 NIEDZIELA	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twarożek buraczany/7/(100g) Schab kruchy (60g) Sałata rzymska (10g) Jabłko (160g) Kawa mleczna/7/ G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Szynkowa wieprzowa (60g)	Zupa wiejska z makaronem/1,3,7,9/ G 350g Zraz w sosie własnym/1,3/ D (80g/100g) Ziemniaki G (200g) Sałata z sosem winegret/10/(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) Schab faszerowany (60g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Papryka czerwona (150g) Herbata G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Rukola (10g)	Sok wielowarzywny (1szt)
	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 rzymska (10g); Filet z indyka (60g)	Zupa szpinakowa/1,7,9/ G (350g) Leczo z kielbasą i cieciorą S,D (250g) Ziemniaki G (200g) Gruszka (180g - 1szt) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Kalafior z groszkiem G (100g)	Bułka grahamka z pastą hummus, rukolą i ogórkiem/1,3,11/(1szt)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Szynka pieczona (60g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Rzodkiew (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g) DODATEK KOBIETY W CIĄŻY: Sałata lodowa (10g)	Jogurt wysokobiałkowy typu skyr/7/(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 12:11:27+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”.