



„DIETA MAMY” (C01) DIETA PODSTAWOWA
Jadłospis dekadowy od 02.08.2026 do 11.08.2026 r.

<i>Data</i>	<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Podwieczorek</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Kolacja nocna</i>
02.08.2026 NIEDZIELA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser żółty/7/(60g); Dżem (1szt) Papryka czerwona (150g) DODATEK: Roszponka (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Zupa pomidorowa z makaronem/1,3,7,9/ G (350g) Zraz w sosie własnym/1,3/ D (80g/100g) Ziemniaki G (200g) Mix sałat ze śmietaną/7/(100g) DODATEK: Bób z masłem/7/ G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Sok owocowy (1szt)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ogonówka (60g) Serek twarogowy haga/7/(1szt) Ogórek kiszony (150g) DODATEK: Truskawki (50g) Herbata G (250g)	Kefir/7/(1szt)
03.08.2026 PONIEDZIAŁEK	Makaron na mleku/1,3,7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica sopocka (60g) Pomidor (150g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) DODATEK: Sałata rzymska (10g) Herbata owocowa G (250g)	Krupnik z kaszą jęczmienną/1,9/ G (350g) Dietetyczna fasolka po bretońsku z mięsem gulaszowym drobiowym S,D (250g) Ziemniaki G (200g) Nektarynka (100g) DODATEK: Marchewka z groszkiem/1/ G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Skyrnik z borówkami bez cukru/1,3,7/ (150g)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Masło naturalne /7/(15g) Filet z indyka (60g); Dżem (1szt) Ogórek świeży (100g) DODATEK: Rukola (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)
04.08.2026 WTOREK	Ryż na ml/7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynek drobiowy (60g) Serek twarogowy haga/7/(1szt) Ogórek świeży (150g) DODATEK: Sałata karbowana (10g) Herbata G (250g)	Barszcz czerwony/1,9/ G (350g) Filet z indyka w sosie pieczarkowym/1,7/ D (70g/120g) Kasza bulgur G (200g) Brokuł z marchewką G (100g) DODATEK: Surówka z marchewki z oliwą (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Tortilla z szynką i warzywami/1,3,7/ (1szt)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pasta z jaj i kiełbasy/3/ (100g) Pomidor (150g) DODATEK: Roszponka (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Serek twarogowy tartare/7/(2szt) Sałata masłowa (10g) Mandarynki (80g)

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

LEGENDA: **D** – duszone **S** - smażone **G** – gotowane **UWAGA! Jadłospis może ulec zmianie!**

UWAGA! Skład surowcowy potraw znajduje się na stronie internetowej w zakładce „Żywność dla zdrowia”.

„DIETA MAMY” (C01) DIETA PODSTAWOWA
Jadłospis dekadowy od 02.08.2026 do 11.08.2026 r.

05.08.2026 ŚRODA	Platki owsiane na ml/1,7/G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynka dr. konserw. (60g) Miód (1szt); Papryka czerwona (150g) DODATEK: Rukola (10g) Herbata G (250g)	Zupa wiejska z makaronem/1,3,7,9/G/350g Kotlet rybny/1,3,4/<i>Morszczuk/S</i>/90g Ziemniaki G 200g Mizeria ze śmietaną/7/(100g) DODATEK: Mieszanek królewska G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Mus jabłkowy (1szt)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twarożek buraczany/7/(100g) Sałata rzymska (10g); Kiwi (90g) DODATEK: Szynka gotowana (60g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Masło naturalne/7/(1szt) Szynkowa wieprzowa (60g) Pomidor (150g)
06.08.2026 CZWARTEK	Kasza manna na ml/1,7/G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Jaja/3/G (2szt); Majonez/3/(1szt) Ogórek kiszony (150g) DODATEK: Filet z indyka (60g) DODATEK: Pomidor śliwkowy (150g) Herbata G (250g)	Rosół/1,9/ G (350g) Udka z kurczaka/1/P (150g) Ryż biały G (200g) Marchewka z groszkiem/1/ G (100g) DODATEK: Mix sałat z sosem winegret/10/(100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Rogal maślany z pastą z awokado, czosnku i soku z cytryny/1,3,7/ (200g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynka pieczona (60g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Roszponka (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Serek grani/7/(1szt) Kiwi (90g)
07.08.2026 PIĄTEK	Zacierka na ml/1,3,7/G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Ser topiony/7/(50g); Miód (1szt) Papryka czerwona (150g) DODATEK: Sałata masłowa (10g) Herbata G (250g)	Zupa ziemniaczana z koprem/1,9/G (350g) Gulasz z szynki ręcznie krojony/1/ D (250g) Ziemniaki G (200g) Sałatka z buraczków i ogórka kiszzonego (100g) DODATEK: Surówka z pora/3/(100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Kefir/7/(1szt) Granola orzechowa z owocami suszonymi, miodem i cynamonem/1,8/ (30g)	Chleb pełnoziarnisty /1/(100g) Masło naturalne /7/(15g) Połędwica drobiowa (60g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Rukola (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Sałatka gyros z kurczakiem/3/ (200g) Mandarynki (70g)
08.08.2026 SOBOTA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa wieprzowa (60g) Dżem (1szt) Ogórek świeży (150g) DODATEK: Roszponka (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Zupa ogórkowa z ryżem/1,7,9/ G (350g) Filet z indyka w sosie własnym/1/D (70/100g) Kasza bulgur/1/ G (200g) Surówka z marchewki i jabłka/7/(100g) DODATEK: Brokuł z marchewką mini G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Sałatka z makaronem z sałatą lodową, kurczakiem i sosem majonezowym/1,3,7/ (200g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Krakowska (60g) Serek twarogowy haga/7/(1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Sałata karbowana (10g) Herbata G (250g)	Jogurt naturalny/7/(1szt)

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

LEGENDA: D – duszone S - smażone G – gotowane **UWAGA! Jadłospis może ulec zmianie!**

UWAGA! Skład surowcowy potraw znajduje się na stronie internetowej w zakładce „Żywienie dla zdrowia”.



„DIETA MAMY” (C01) DIETA PODSTAWOWA

Jadłospis dekadowy od 02.08.2026 do 11.08.2026 r.

09.08.2026 NIEDZIELA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Polędwica sopocka (60g) Miód (1szt) Sałata rzymska (10g); Kiwi (100g) DODATEK: brak Kawa mleczna/7/ G (250g)	Zupa po kaszubsku/1,9/ G (350g) Polędwiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym/1/ D (70g/100g) Ziemniaki G (200g) Fasolka szparagowa G (100g) DODATEK: Surówka z marchewki i jabłka/7/(100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Galaretka owocowa G (200g)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Twarożek z koperkiem/7/(100g) Papryka czerwona (100g) DODATEK: Rukola (10g) Herbata G (250g)	Sok wielowarzywny (1szt)
10.08.2026 PONIEDZIAŁEK	Płatki owsiane na ml/1,7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/ G (2szt); Majonez/3/(1szt) Pomidor śliwkowy (150g) DODATEK: Polędwica sopocka (60g) DODATEK : Sałata masłowa (10g) Herbata owocowa G (250g)	Zupa z soczewicy /1,9/ G (350g) Schab w sosie pieczeniowym/1/ D (70g/100g) Ziemniaki G (200g) Surówka wielowarzywna z olejem/9/(100g) DODATEK: Marchewka mini G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Drożdżówka z budyniem/1,3,7/ (1szt) Jogurt naturalny/7/ (1szt)	Mix sałat z oliwkami, mozzarellą, kurczakiem i suszonymi pomidorami/7/ (200g) DODATEK: Maliny (100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Pasta meksykańska/6,9,10/(1szt) Pomidor (150g)
11.08.2026 WTOREK	Kasza kukur na ml/7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Szynek wieprzowa (60g) Dżem (1szt); Ogórek świeży (150g) DODATEK: Roszponka (10g) Herbata G (250g)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami/1,9/ G (350g) Kotlet mielony/1,3/ P (80g) Kasza jęczmienna/1/ G (200g) Buraczki z ogórkiem kiszonym G (100g) DODATEK: Fasolka szparagowa G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Pianka proteinowa na bazie jogurtu greckiego i galaretki/1,7/ (200g)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Ryba po grecku/4,9/ Miruna/D /200g Nektarynka (120g) DODATEK: Mix sałat (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Twarożek z koperkiem/7/(100g) Pomidor (150g)

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

LEGENDA: **D** – duszone **S** - smażone **G** – gotowane **UWAGA! Jadłospis może ulec zmianie!**

UWAGA! Skład surowcowy potraw znajduje się na stronie internetowej w zakładce „Żywność dla zdrowia”.