



**„DIETA MAMY” (C03) Dieta z ograniczeniem
węglowodanów łatwo przyswajalnych
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 razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser żółty/7/(60g) Polędwica z warzywami (60g) 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)	Pestki dyni (20g)	Chleb razowy/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	Serek grani/7/(1szt) Chleb razowy/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: Ogórek kiszony (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Skyrnik z borówkami bez cukru/1,3,7/ (150g)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne /7/(15g) Filet z indyka (60g) Serek twarogowy haga/7/(1szt) Ogórek świeży (100g) DODATEK: Rukola (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)
04.08.2026 WTOREK	Maślanka/7/(1szt) Chleb razowy/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)	Bułka grahamka/1/(1szt) Twarożek z masłem orzechowym/7,8/ (100g)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pasta z jaj i kiełbasy/3/ (100g) Pomidor (150g) DODATEK: Roszponka (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb razowy/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” (C03) Dieta z ograniczeniem
węglowodanów łatwo przyswajalnych
Jadłospis dekadowy od 02.08.2026 do 11.08.2026 r.**

05.08.2026 ŚRODA	Serek grani/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynka drobiowa konserwow. (60g) Serek topiony lactima/7/(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/ Morszczuk/S /90g Ziemniaki G 200g Mizeria ze śmietaną/7/(100g) DODATEK: Mieszanka królewska G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Migdały/8/(20g)	Chleb razowy/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 razowy/1/(50g) Masło naturalne/7/(1szt) Szynkowa wieprzowa (60g) Pomidor (150g)
06.08.2026 CZWARTEK	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Chleb razowy/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) Udko z kurczaka/1/ P (150g) Ziemniaki G (200g) Marchewka z groszkiem/1/ G (100g) DODATEK: Mix sałat z sosem winegret/10/(100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Bułka razowa z pastą z awokado, czosnku i soku z cytryny/1,3/(200g)	Chleb razowy/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	Maślanka/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Ser topiony/7/(50g) Schab w ziołowej otoczce (60g) 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 cynamonem/1,8/(20g)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne /7/(15g) Polędwica 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)

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” (C03) Dieta z ograniczeniem
węglowodanów łatwo przyswajalnych
Jadłospis dekadowy od 02.08.2026 do 11.08.2026 r.**

08.08.2026 SOBOTA	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa wieprzowa (60g) Schab kruchy gotowany (60g) 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)	Salatka z makaronem z sałatą lodową, kurczakiem i sosem majonezowym/1,3,7/ (200g)	Chleb razowy/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)
09.08.2026 NIEDZIELA	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Polędwica sopocka (60g) Serek twarogowy tartare/7/(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)	Maślanka /7/(1szt)	Chleb razowy/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	Serek grani/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/ G (2szt); Majonez/3/(1szt) Pomidor śliwkowy (150g) DODATEK: Polędwica sop. (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: Ogórek konserwowy (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Jogurt naturalny/7/(1szt) Brzoskwinia (1szt)	Mix sałat z oliwkami, mozzarellą, kurczakiem i suszonymi pomidorami/7/ (200g) DODATEK: Maliny (100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb razowy/1/(50g) Pasta meksykańska/6,9,10/(1szt) 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”.



**„DIETA MAMY” (C03) Dieta z ograniczeniem
węglowodanów łatwo przyswajalnych
Jadłospis dekadowy od 02.08.2026 do 11.08.2026 r.**

11.08.2026 WTOREK	Jogurt typu skyr/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Szynkowa wieprzowa (60g) Serek topiony lactima/7/(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)	Orzechy włoskie/8/(20g) Mandarynka (1szt)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Ryba po grecku/4,9/ <i>Miruna</i> / D /200g Nektarynka (120g) DODATEK: Mix sałat (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb razowy/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 „Żywnienie dla zdrowia”.