



„DIETA MAMY”. C02. DIETA ŁATWOSTRAWNA
Jadłospis dekadowy od 12.08.2026 do 21.08.2026 r.

Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja nocna
12.08.2026 ŚRODA	Kasza jaglana na mleku/7/ G (350g) Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica dr (60g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Ogórek kiszony (150g) DODATEK: Rukola (10g) Herbata G (250g)	Zupa jarzynowa/1,7,9/ G (350g) Gulasz drobiowy/1/ D (250g) Ziemniaki G (200g) Brokuł G (100g) DODATEK: Marchewka G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Sok owocowy (1szt)	Bułka paryska 1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa z indyka (60g) Serek twarogowy haga/7/(1szt) Pomidor czerwony (150g) DODATEK: Sałata lodowa (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Bułka paryska/1/ (50g) Sałatka rybna/1,4/ <i>Łosoś atlantycki</i> (125g)
13.08.2026 CZWARTEK	Makaron na ml/1,3,7/ G (350g) Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynka konserwona drobiowa (60g) Dżemik (1szt) Sałata karbowana (10g) Banan (150g) DODATEK: brak Herbata G (250g)	Zupa kalafiorowa/1,7,9/ G (350g) Pulpet mięsno-ryżowy/1,3/ G (80g) Sos pomidorowo-jarzynowy/1,9/ G (150g) Ziemniaki G (200g) Surówka z selera i jabłka/7,9/ (100g) DODATEK: Fasolka szparagowa G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Drożdżówka/1,3,7/ (1szt)	Bułka paryska /1/(100g) Masło naturalne /7/(15g) Jaja/3/ G (2szt); Majonez/3/(1szt) Pomidor żółty śliwkowy (150g - 2szt) DODATEK: Roszponka (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Bułka paryska/1/(50g) Masło naturalne/7/(10g) Szynkowa wieprzowa (60g) Jabłko (160g)
14.08.2026 PIĄTEK	Ryż na mleku/7/ G (350g) Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Schab faszerowany (60g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Mix sałat (10g) Herbata G (250g)	Zupa ziemniaczana z koprem/1,9/ G (350g) Pulpet rybny w sosie pietruszkowym/1,3,4,7/ G <i>Morszczuk</i> (80g/120g) Sałatka z buraczków G (100g) Ziemniaki G (200g) DODATEK: Ogórek kiszony (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Chłodnik litewski ze szczypiorkiem /7/ (250g)	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica sopocka (60g) Dżem (1szt) Pomidor śliwkowy żółty (150g - 2szt) DODATEK: Sałata masłowa (10g) Kawa mleczna/7/ 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 „Żywność dla zdrowia”.



„DIETA MAMY”. C02. DIETA ŁATWOSTRAWNA
Jadłospis dekadowy od 12.08.2026 do 21.08.2026 r.

15.08.2026 SOBOTA	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Filet z indyka (60g) Serek twarogowy haga/7/(1szt) Pomidor żółty śliwkowy (2szt-150g) DODATEK: Mix sałat (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Zupa brokułowa/1,7,9/ G /350g Schab w sosie pieczeniowym/1/ D (70g/100g) Ziemniaki G (200g) Surówka z selera, marchwi i jabłka/7,9/(100g) DODATEK: Mieszanka królewska G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Galaretki owocowa G (200g)	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twaróg/7/(100g); Miód (1szt) Sałata rzymska (10g); Pomarańcza (200g) DODATEK: brak Herbata G (250g)	Sok pomidorowy (1szt)
16.08.2026 NIEDZIELA	Bułka paryska /1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Jaja/3/ G (2szt); Majonez/3/(1szt) Ogórek kiszony (150g) DODATEK: Rukola (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Barszcz czerwony/1,7,9/ G (350g) Zraz w sosie własnym/1,3/ D (80/100g) Ziemniaki G (200g) Marchewka mini G (100g) DODATEK: Surówka z selera/7,9/(100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Mus jabłkowy (1szt)	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Schab w ziołowej otoczce (60g) Serek twarogowy haga/7/(1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Roszponka (10g) Herbata G (250g)	Serek grani/7/(1szt) Nektarynka (100g)
17.08.2026 PONIEDZIAŁEK	Ryż na ml/7/ G (350g) Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Twaróg/7/(100g); Miód (1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Mix sałat (10g) Herbata owocowa G (250g)	Zupa z soczewicy/1,9/ G (350g) Polędwiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym/1/ D (70g/100g) Ziemniaki G (200g) Sałata z sosem winegret/10/(100g) DODATEK: Groszek G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Jabłko (160g)	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne /7/(15g) Kiełbasa śląska G (100g) Kecup (1szt) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Sałata rzymska (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Sok wielowarzywny (1szt)
18.08.2026 WTOREK	Płatki owsiane na ml/1,7/ G (350g) Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynek wieprzowy (60g); Dżem (1szt) Pomidor żółty (150g - 2szt) DODATEK: Sałata karbowana (10g) Herbata G (250g)	Zupa koperkowa/1,7,9/ G (350g) Gulasz z szynki krojony ręcznie/1/ D (250g) Ziemniaki G (200g) Brokuł G (100g) DODATEK: Mandarynki (70g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Sałatka z makaronem orzo, groszkiem zielonym, serem typu mozzarella i kukurydzą/1,3,7/ (100g)	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Polędwica sopocka (60g) Serek twarogowy haga/7/(1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Mix sałat (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Jogurt wysokobiałkowy typu skyr/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 „Żywność dla zdrowia”.



„DIETA MAMY”. C02. DIETA ŁATWOSTRAWNA
Jadłospis dekadowy od 12.08.2026 do 21.08.2026 r.

19.08.2026 ŚRODA	Kasza manna na ml/1,7/ G (350g) Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Jaja/3/ G (2szt); Majonez/3/(1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Mix sałat (10g) Herbata G (250g)	Krupnik z kaszą jęczmienną/1,9/ G (350g) Rumszyk drobiowy w sosie pietruszkowym/ 1,3,7/ G (80/120g) Ziemniaki G (200g) Fasolka szparagowa G (100g) DODATEK: Marchewka G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo- truskawkowy G (250g)	Pianka proteinowa na bazie jogurtu greckiego i galaretki/1,7/(200g)	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Ryba po grecku/4,9/ <i>Miruna D</i> (200g) DODATEK: Polędwica dr. (60g) DODATEK: Roszponka (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Bułka paryska/1/(50g) Twaróg/7/(100g) Mix sałat (10g)
20.08.2026 CZWARTEK	Kasza manna na ml/1,7/ G (350g) Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa wieprzowa (60g); Serek twarogowy tartare/7/ (1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Rukola (10g) Herbata G (250g)	Zupa pomidorowa z makaronem/1,3,7,9/ G (350g) Udko z kurczaka duszone/1/ D (150g/100g) Ziemniaki G (200g) Marchewka z groszkiem G (100g) DODATEK: Ogórek kiszony (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo- truskawkowy G (250g)	Drożdżówka z budyniem/1,3,7/ (1szt) Serek homogenizowany naturalny/7/ (1szt)	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Filet z indyka (60g); Dżem (1szt) Pomidor żółty (150g) DODATEK: Sałata masłowa (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Mix sałat z kurczakiem, serem typu feta, uprażonym słonecznikiem, pomidorkami koktajlowymi i z oliwą z oliwek/7/(200g)
21.08.2026 PIĄTEK	Płatki owsiane na ml/1,7/ G (350g) Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Szynkowa drobiowa (60g) Miód (1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Mix sałat (10g) Herbata G (250g)	Zupa szpinakowa /1,7,9/ G (350g) Pulpet rybny w sosie pomidorowym /1,3,4/ <i>Morszczuk G</i> (80g/100g) Ziemniaki G (200g) Mieszanka królewska G (100g) DODATEK: Surówka z marchewki (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo- truskawkowy G (250g)	Chąłka drożdżowa z dżemem/1,3,7/(100g)	Ryż z jabłkami i cynamonem D (200g) Jogurt naturalny/7/(1szt) DODATEK: Mus jabłkowy (1szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Bułka paryska/1/(50g) Pasta hummus/11/(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”.