



**„DIETA MAMY”. C03. DIETA Z OGRANICZENIEM
ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**
Jadłospis dekadowy od 12.08.2026 do 21.08.2026 r.

<i>Data</i>	<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Podwieczorek</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Kolacja nocna</i>
12.08.2026 ŚRODA	Maślanka/7/(1szt) Chleb razowy/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) Sos spaghetti S,D (250g) Makaron razowy/1,3/ G (200g) Kiwi (1szt) DODATEK: Brokuł G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Serek grani/7/(1szt)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser topiony/7/(50g) Szynkowa z indyka (60g) Pomidor czerwony (150g) DODATEK: Sałata lodowa (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb razowy/1/(50g) Sałatka rybna/1,4/Łosoś atlantycki (125g)
13.08.2026 CZWARTEK	Jogurt naturalny/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynka konserwona drobiowa (60g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Salata karbowana (10g) Brzoskwinia (100g) DODATEK: brak Herbata G (250g)	Zupa kalafiorowa/1,7,9/ G (350g) Kotlet mięsno-ryżowy/1,3/ S (90g) Sos pomidorowo-jarzynowy/1,9/ G (150g) Ziemniaki G (200g) Surówka z kapusty pekińskiej/3/(100g) DODATEK: Fasolka szparagowa G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Koktajl z płatków owsianych, serka homogenizowanego i malin/1,7/ (200g)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Masło naturalne /7/(15g) Jaja/3/ G (2szt); Majonez/3/(1szt) Papryka czerwona (150g) DODATEK: Roszponka (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb razowy/1/(50g) Masło naturalne/7/(10g) Szynkowa wieprzowa (60g) Jabłko (160g)
14.08.2026 PIĄTEK	Serek grani/7/(1szt) Chleb razowy/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) Ryba z pieca/1,4/ P <i>Miruna</i> (100g) Ziemniaki G (200g) Surówka z kapusty białej i papryki (100g) DODATEK: Ogórek kiszony (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Chłodnik litewski ze szczypiorkiem /7/ (250g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynka pieczona (60g) Ser topiony/7/(50g) Ogórek świeży (150g) 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 laktazą) / 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
ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**
Jadłospis dekadowy od 12.08.2026 do 21.08.2026 r.

15.08.2026 SOBOTA	Chleb razowy/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) Kasza gryczana G 200g Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi (100g) DODATEK: Mieszanka królewska G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Truskawki (100g) Serek grani/7/(1szt)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser żółty/7/(60g) Szynkowa z indyka (60g) Sałata rzymska (10g);Pomarańcza (200g) DODATEK: brak Herbata G (250g)	Sok pomidorowy (1szt)
16.08.2026 NIEDZIELA	Chleb razowy/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) Brukselka G (100g) DODATEK: Surówka z selera/7,9/(100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Schab w ziołowej otoczce (60g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Roszponka (10g) Herbata G (250g)	Serek grani/7/(1szt) Nektarynka (100g)
17.08.2026 PONIEDZIAŁEK	Maślanka/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Ser topiony/7/(50g) Krakowska (60g) 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)	Chleb pełnoziarnisty /1/(100g) Masło naturalne /7/(15g) Kiełbasa śląska G (100g) Musztarda/10/(1szt) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Papryka czerwona (150g) DODATEK: Sałata rzymska (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Sok wielowarzywny (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”. C03. DIETA Z OGRANICZENIEM
ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**
Jadłospis dekadowy od 12.08.2026 do 21.08.2026 r.

18.08.2026 WTOREK	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa wieprzowa (60g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Ogórek świeży (150g) DODATEK: Sałata karbow.(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 śródziemnomorska z zieleniną, oliwą z oliwek, serem typu feta, czerwoną cebulą, papryką, ogórkiem świeżym/7/(100g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Ogonówka (60g) Serek twarogowy haga/7/(1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Mix sałat (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Jogurt wysokobiałkowy typu skyr/7/(1szt)
19.08.2026 ŚRODA	Serek grani/7/(1szt) Chleb razowy/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) Rumsztyk z cebulką/1,3/ S (80g) Ziemniaki G (200g) Sałatka z ogórka kiszzonego, cebuli i papryki /10/(100g) DODATEK: Fasolka szparagowa G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Jogurt naturalny/7/(1szt) Mandarynka (1szt)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Ryba po grecku/4,9/ <i>Miruna</i> D (200g) DODATEK: Polędwica dr. (60g) DODATEK: Roszponka (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb razowy/1/(50g) Ser topiony/7/(50g) Mix sałat (10g)
20.08.2026 CZWARTEK	Jogurt typu skyr/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa wieprzowa (60g); Serek twarogowy tartare/7/ (1szt) Ogórek świeży (150g) DODATEK: Rukola (10g) Herbata G (250g)	Zupa pomidorowa z makaronem/1,3,7,9/ G (350g) Udko z kurczaka/1/ P (150g) Ziemniaki G (200g) Surówka z kapusty białej i zieleniny (100g) DODATEK: Ogórek kiszony (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Serek homogenizowany naturalny/7/ (1szt) Brzoskwinia (1szt)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Filet z indyka (60g) Ser mozzarella/7/(30g) Pomidor żółty (150g) DODATEK: Sałata masłowa (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Mix sałat z kurczakiem, serem typu feta, uprażonym słonecznikiem, ogórkiem konserwowym z oliwą z oliwek/7/ (200g)

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
ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**
Jadłospis dekadowy od 12.08.2026 do 21.08.2026 r._

21.08.2026 PIĄTEK	Serek grani/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Szynkowa drobiowa (60g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Papryka czerwona (150g) DODATEK: Mix sałat (10g) Herbata G (250g)	Zupa szpinakowa /1,7,9/ G (350g) Kotlet rybny/1,3,4/ <i>Morszczuk S</i> (90g) Ziemniaki G (200g) Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki (100g) DODATEK: Mieszanka królewska G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Bułka razowa z masłem, serem żółtym i rukolą/1,7/(1szt)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica drobiowa (60g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Mix sałat (10g); mandarynka (70g) DODATEK: Mus jabłkowy (1szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb razowy/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”.