



Jadłospis dekadowy od 22.08.2026 r. Do 31.08.2026 r.
„DIETA MAMY”. C01. DIETA PODSTAWOWA

<i>Data</i>	<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Podwieczorek</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Kolacja nocna</i>
Sobota 22.08.2026	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Schab kruchy (60g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Ogórek świeży (150g) DODATEK: Roszponka (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Zupa jarzynowa /1,9/ G (350g) Zraz w sosie własnym/1/ D (80/100g) Kasza bulgur/1/ G (200g) Sałatka z buraków (100g) DODATEK: Surówka z marchwi (100g) Kompot śliwkowo- porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Koktajl z maślanki i malin bez cukru/7/ (200g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser żółty/7/ (60g) Miód (1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Sałata lodowa (10g) Herbata G (250g)	Sok wielowarzywny (1szt)
Niedziela 23.08.2026	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: Mix sałat (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Zupa z soczewicy z pomidorami/1,9/ G (350g) Filet z indyka w sosie koperkowym/1,7/ G (70g/120g) Ziemniaki G (200g) Brukselka G (100g) DODATEK: Marchewka mini G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Mus jabłkowy (1szt)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Krakowska (60g) Dżem/1 szt Pomidor (150g) DODATEK: Sałata masłowa(10g) Herbata G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Masło naturalne/7/(1 szt) Serek twarogowy tartare/7/ (2 szt) Sałata mix (1/10 szt)
Poniedziałek 24.08.2026	Kasza jaglana na ml /7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa wieprzowa (60g) Miód (1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Rukola (10g) Herbata owocowa G (200g)	Zupa pieczarkowa z makaronem/1,3,7,9/ G,S (350g) Gulasz z szynki/1/(250g) Ziemniaki G (200g) Sałata z sosem winegret/10/(100g) DODATEK: Marchewka G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Sałatka grecka/1,7/(200g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(10g) Twaróg/7/(100g); Dżem (1szt) Sałata (1/10 szt) Mandarynka (1 szt) DODATEK: Brak Herbata G (250g)	Sok pomidorowy (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 „Żywienie dla zdrowia”.



Jadłospis dekadowy od 22.08.2026 r. Do 31.08.2026 r.
„DIETA MAMY”. C01. DIETA PODSTAWOWA

Wtorek 25.08.2026	Zacierka na ml/1,3,7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica sopocka (60g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Papryka czerwona (150g) DODATEK: Sałata rzymska (10g) Herbata G (250g)	Krupnik /1,9/ G /350g Ryba z pieca/1,4/ <i>Miruna</i> / P /100g Ziemniaki G (200g) Surówka z kapusty kiszonej i marchwi (100g) DODATEK: Mieszanka królewska G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Jagodzianka/1,3,7/ (1 szt)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Kiełbasa śląska (100g) Musztarda/10/(1 szt) Pomidor (150g) DODATEK: Roszponka (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Masło naturalne/7/(1szt) Serek twarogowy haga/1/ (2 szt) Sałata rzymska (10g) Nektarynka (1 szt)
Środa 26.08.2026	Kasza kukur. na ml /7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/ G (2szt) Majonez/3/(1szt) Ogórek kiszony (150g) DODATEK: Mix sałat (10g) Herbata G (250g)	Zupa grochowa/1,7,9/ G (350g) Schab w sosie własnym/1/ D (70g/100g) Ziemniaki G (200g) Mizeria ze śmietaną/7/(100g) DODATEK: Sałatka z buraków (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Skyrnik bez cukru z jagodami i gorzką czekoladą/1,3,7/ P (200g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa wieprzowa (60g) Dżem (1szt) Sałata (1/10szt) Mandarynka (1szt) DODATEK: Mus jabłkowy (1szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Sałatka rybna/3,4,10/ <i>Śledź atlantycki</i> (150g)
Czwartek 27.08.2026	Płatki owsiane na ml/1,7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Ser żółty/7/(60g) Miód (1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Rukola (10g) Herbata G (250g)	Zupa ogórkowa/1,7,9/ G (350g) Strogonow wołowy D (250g) Ryż brązowy G (200g) Fasolka szparagowa G (100 g) DODATEK: Fasolka szparagowa G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Nektarynka (1 szt)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynka gotowana (60g) Serek twarogowy tartare 7(1 szt) Papryka czerwona (150g) DODATEK: Sałata masłowa(10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Sałatka jarzynowa/3,7,9,10/200g

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 „Żywnienie dla zdrowia”.



Jadłospis dekadowy od 22.08.2026 r. Do 31.08.2026 r.
„DIETA MAMY”. C01. DIETA PODSTAWOWA

Piątek 28.08.2026	Kasza manna na ml /1,7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ogonówka (60g) Serek topiony lactima/7/(1 szt) Rzodkiew (150g) DODATEK: Rukola (10g) Herbata G (250g)	Rosół z makaronem/1,3,7,9/ G (350g) Udko z kurczaka pieczone/1/ P (150/100g) Ziemniaki G (200g) Surówka z marchewki (100g) DODATEK: Groszek G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Naleśniki orkiszowe z dżemem/1,3,7/(2 szt)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Kiełbasa śląska drobiowa G (100g) Musztarda/10/(1 szt) Pomidor (150g) DODATEK: Sałata rzymska (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/ (50g) Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów (100g)
Sobota 29.08.2026	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica sopocka (60g) Serek twarogowy haga/7/(1szt) Sałata karbowana (10g) Nektarynka (1szt) DODATEK: Brak Kawa mleczna/7/ G (250g)	Barszcz czerwony /1,7,9/ G (350g) Gulasz drobiowy/1/ D (250g) Ziemniaki G (200g) Sałata z sosem winegret/10/ (100g) DODATEK: Fasolka szparagowa G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Jogurt naturalny/7/(1szt)	Chleb pełnoziarnisty /1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/ G (2 szt) Majonez/7/ (1szt) Ogórek świeży (150g) DODATEK: Sałata lodowa (10g) Herbata G (250g)	Serek grani/7/(1 szt)
Niedziela 30.08.2026	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twaróg z zieleniną/7/ (100g) Miód (1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Sałata masłowa (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Zupa kalafiorowa z koperkiem/1,7,9/ G (350g) Pieczeń z szynki/1/ D (250g) Kasza jęczmienna/1/ G (200g) Brukselka z marchewką mini G (100g) DODATEK: Groszek G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Koktajl z jogurtu greckiego bananów i truskawek/7/ (200g)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Krakowska (60g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Papryka czerwona (150g) DODATEK: Sałata rzymska (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”.



Jadłospis dekadowy od 22.08.2026 r. Do 31.08.2026 r.
„DIETA MAMY”. C01. DIETA PODSTAWOWA

Poniedziałek 31.08.2026	Płatki owsiane na ml/7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa wieprzowa (60g) Dżem (1szt) Pomidor (150g)	Żurek/1,3,7/ G (350g) Polędwiczki z cebulą z pieca/1/ P (150g) Ziemniaki G (200g) Surówka z kapusty czerwonej (100g)	Salatka gyros z kurczakiem/1/ (250g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Leczo z kiełbasą S,D (200g) Nektarynka (1szt)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)
	DODATEK: Mix sałat (10g) Herbata owocowa G (250g)	DODATEK: Fasolka szparagowa G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)		DODATEK: Mus jabłkowy (1szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)	

Sporządził Jakub Bączek

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”.