



Jadłospis dekadowy od 22.08.2026 r. Do 31.08.2026 r.
„DIETA MAMY”. C02. DIETA ŁATWOSTRAWNA

<i>Data</i>	<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Podwieczorek</i>	<i>Obiad</i>	<i>Kolacja nocna</i>
Sobota 22.08.2026	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Schab kruchy (60g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor (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 marchewki (100g) Kompot śliwkowo- porzeczkowo- truskawkowy G (250g)	Koktajl z maślanki i malin bez cukru/7/ (200g)	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twaróg/7/ (100g) Miód (1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Sałata lodowa (10g) Herbata G (250g)	Sok wielowarzywny (1szt)
Niedziela 23.08.2026	Bułka paryska /1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/ G (2szt) Majonez/3/(1szt) Ogórek kiszony (150g) 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) Jarzynka/9/ G (100g) DODATEK: Marchewka mini G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo- truskawkowy G (250g)	Mus jabłkowy (1szt)	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica sopocka (60g) Dżem/1 szt Pomidor (150g) DODATEK: Sałata masłowa (10g) Herbata G (250g)	Bułka paryska/1/(50g) Masło naturalne/7/ (1 szt) Serek twarogowy tartare/7/ (2 szt) Sałata mix (10g)
Poniedziałek 24.08.2026	Kasza jaglana na ml /7/ G (350g) Bułka paryska /1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa wieprzowa (60g) Miód (1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Rukola (10g) Herbata owocowa G (200g)	Zupa makaronowa z koprem/1,3,7,9/ G (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)	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(10g) Twaróg/7/ (100g) Dżem (1 szt) Sałata (10g) Mandarynka (1 szt) DODATEK: Brak Kawa mleczna/7/ 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 „Żywnienie dla zdrowia”.



Jadłospis dekadowy od 22.08.2026 r. Do 31.08.2026 r.
„DIETA MAMY”. C02. DIETA ŁATWOSTRAWNA

Wtorek 25.08.2026	Zacierka na ml/1,3,7/ G (350g) Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica sopocka (60g) Serek tartare/7/(1 szt) Pomidor (150g) DODATEK: Sałata rzymska (10g) Herbata G (250g)	Krupnik /1,9/ G / 350g Pulpet rybny w sosie pomidorowym G /1,3,4/ <i>Morszczuk</i> (80g/120g) Ziemniaki G (200g) Mieszanka królewska G (100g) DODATEK: Mieszanka królewska G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Jagodzianka/1,3,7/ (1szt)	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Parówki z szynki/1,6/ G (100g) Kecup/(1 szt) Pomidor (150g) DODATEK: Roszponka (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Bułka paryska/1/(50g) Masło naturalne/7/(1szt) Serek twarogowy haga/1/ (2 szt) Pomidor (150g)
Środa 26.08.2026	Kasza kukur. na ml/7/ G (350g) Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/ G (2szt) Majonez/3/(1szt) Ogórek kiszony (150g) DODATEK: Mix sałat (10g) Herbata G (250g)	Zupa koperkowa/1,7,9/ G (350g) Schab w sosie własnym/1/ D (70g/100g) Ziemniaki G (200g) Sałatka z buraków G (100g) DODATEK: Sałatka z buraków G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Skyrnik bez cukru z jagodami i gorzką czekoladą/1,3,7/ P (200g)	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa wieprzowa (60g) Dżem (1szt) Sałata (10g) Mandarynka (1szt) DODATEK: brak Kawa mleczna/7/ G (250g)	Bułka paryska/1/(50g) Sałatka rybna/1,4/ <i>Łosoś atlantycki</i> /(125g)
Czwartek 27.08.2026	Płatki owsiane na ml/1,7/ G (350g) Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Twaróg/7/(100g) Miód (1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Rukola (10g) Herbata G (250g)	Zupa ogórkowa/1,7,9/ G (350g) Gulasz wołowy z marchewką/1/ D (250g) Ziemniaki 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)	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynka gotowana (60g) Serek twarogowy tartare/7/(1 szt) Pomidor (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 „Żywienie dla zdrowia”.



Jadłospis dekadowy od 22.08.2026 r. Do 31.08.2026 r.
„DIETA MAMY”. C02. DIETA ŁATWOSTRAWNA

Piątek 28.08.2026	Kasza manna na ml/1,7/G (350g) Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ogonówka (60g) Serek twarogowy haga/7/ (1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Rukola (10g) Herbata G (250g)	Rosół z makaronem/1,3,7,9/ G (350g) Udko z kurczaka duszone w sosie własnym/1/D (150/100g) Ziemniaki G (200g) Marchew mini G (100g) DODATEK: Groszek G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Naleśniki orkiszowe z dżemem/1,3,7/(2 szt)	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Kiełbasa śląska drobiowa G (100g) Kecup/(1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Sałata rzymska (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Bułka paryska/1/(50g) Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów (100g)
Sobota 29.08.2026	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica sopocka (60g) Serek twarogowy haga/7/(1szt) Sałata karbowana (1/10szt); 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)	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/G (2 szt) Majonez/3/ (1szt) Pomidor(150g) DODATEK: Sałata lodowa (10g) Herbata G (250g)	Serek grani/7/(1 szt)
Niedziela 30.08.2026	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twaróg z zieleniną/7/ (100g) Miód (1szt) 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)	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa drobiowa (60g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor (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”. C02. DIETA ŁATWOSTRAWNA

Poniedziałek 31.08.2026	Płatki owsiane na ml/7/G (350g) Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa wieprzowa (60g) Dżem (1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Mix sałat (10g) Herbata owocowa G (250g)	Żurek/1,3,7/ G (350g) Filet drobiowy w sosie/1/(70g/100g) Ziemniaki G (200g) Surówka z marchwi i jabłka (100g) DODATEK: Fasolka szparagowa G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Sałatka gyros z kurczakiem/1/ (250g)	Bułka paryska /1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa drobiowa (60g) Dżem (1szt) Nektarynka (1szt) DODATEK: Mus jabłkowy (1szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)
-------------------------	--	--	--------------------------------------	--	---

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”.