



**„DIETA MAMY” (C02), DIETA ŁATWOSTRAWNA**  
**Jadłospis dekadowy od 01.09.2026 do 10.09.2026 r.\_**

| <i>Data</i>            | <i>Śniadanie</i>                                                                                                                                                                                                                                 | <i>Obiad</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <i>Podwieczorek</i>                                             | <i>Kolacja</i>                                                                                                                                                                                | <i>Kolacja nocna</i>                                                      |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 01.09.2026<br>WTOREK   | Kasza manna na mleku/1,7/ <b>G</b> (350g)<br>Bułka paryska/1/(100g)<br>Masło naturalne/7/(15g)<br>Polędwica dr (60g); Pomidor (150g)<br>Serek twarogowy tartare/7/(1szt)<br><br><b>DODATKI:</b> Sałata masłowa (10g)<br>Herbata <b>G</b> (250g)  | Zupa ogórkowa z ryżem/1,9/ <b>G</b> (350g)<br>Pulpet drobiowy w sosie pomidorowym/1,3/ <b>G</b> (80g/120g)<br>Ziemniaki <b>G</b> (200g)<br>Surówka z selera i jabłka/7,9/(100g)<br><br><b>DODATKI:</b> Brokuł z marchewką <b>G</b> (100g)<br>Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy <b>G</b> (250g)                                 | Sok owocowy (1szt)                                              | Bułka paryska 1/(100g)<br>Masło naturalne/7/(15g)<br>Jaja/3/ <b>G</b> (2szt); Majonez/3/(1szt)<br>Pomidor (150g)<br><br><b>DODATKI:</b> Rukola (10g)<br>Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)       | Bułka paryska/1/(50g)<br>Serek twarogowy haga/7/(2szt)<br>Mix sałat (10g) |
| 02.09.2026<br>ŚRODA    | Ryż na mleku/7/ <b>G</b> (350g)<br>Bułka paryska/1/(100g)<br>Masło naturalne/7/(15g)<br>Schab kruchy (60g); Dżem (1szt)<br>Pomidor (150g)<br><br><b>DODATKI:</b> Roszponka (10g)<br>Herbata <b>G</b> (250g)                                      | Zupa pomidorowa z makaronem/1,3,7,9/ <b>G</b> (350g)<br>Pulpet rybny w sosie koperkowym/1,3,4,7/ <b>G</b><br><i>Morszczuk</i> (80g/120g)<br>Ziemniaki <b>G</b> (200g)<br>Sałatka z buraczków <b>G</b> (100g)<br><br><b>DODATKI:</b> Mix sałat z sosem winegret/10/ (100g)<br>Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy <b>G</b> (250g) | Jagodzianka/1,3,7/(1szt)                                        | Bułka paryska /1/(100g)<br>Masło naturalne /7/(15g)<br>Twaróg/7/(100g); Miód (1szt)<br>Sałata karbowana (10g)<br>Jabłko (160g)<br><br><b>DODATKI:</b> brak<br>Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g) | Sok wielowarzywny (1szt)                                                  |
| 03.09.2026<br>CZWARTEK | Płatki owsiane na mleku/1,7/ <b>G</b> (350g)<br>Bułka paryska/1/(100g)<br>Masło naturalne/7/(15g)<br>Szynek wieprzowa (60g)<br>Serek twarogowy haga/7/(1szt)<br>Pomidor (150g)<br><br><b>DODATKI:</b> Mix sałat (10g)<br>Herbata <b>G</b> (250g) | Zupa brokułowa/1,9/ <b>G</b> (350g)<br>Udko z kurczaka/1/ <b>D</b> (150g/100g)<br>Ziemniaki <b>G</b> (200g)<br>Sałata ze śmietaną/7/(100g)<br><br><b>DODATKI:</b> Surówka z selera i jabłka/7,9/(100g)<br>Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy <b>G</b> (250g)                                                                    | Pierogi ruskie/1,3,7/ <b>G</b> (250g- 4szt)<br>Śmietana/7/(20g) | Bułka paryska/1/(100g)<br>Masło naturalne/7/(15g)<br>Polędwica sopocka (60g)<br>Dżem (1szt)<br>Pomidor (150g)<br><br><b>DODATKI:</b> Rukola (10g)<br>Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)          | Maślanka/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 01.09.2026 do 10.09.2026 r.\_

|                            |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                              |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 04.09.2026<br>PIĄTEK       | Kasza jaglana na ml/7/G (350g)<br>Bułka paryska/1/(100g)<br>Masło naturalne/7/(15g)<br>Jaja/3/G (2szt); Majonez/3/(1szt)<br>Pomidor (150g)<br><br><b>DODATKI:</b> Filet z indyka (60g)<br><b>DODATKI:</b> Kielki (10g)<br>Kawa mleczna/7/ G (250g) | Zupa koperkowa/1,7,9/G/ 350g<br>Pulpet mięsno-ryżowy/1,3/G (80g)<br>Ziemniaki G (200g)<br>Sos pomidorowo-jarzynowy/1,9/G (150g)<br>Surówka z selera, marchwi i jabłka/7,9/(100g)<br><br><b>DODATEK:</b> Mieszanaka królewska G (100g)<br>Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) | Zupa krem z dynii z serem typu mozzarella /1,7/G (250g) | Bułka paryska/1/(100g)<br>Masło naturalne/7/(15g)<br>Schab faszerowany (60g)<br>Serek twarogowy haga/7/(1szt)<br>Sałata rzymska (10g)<br>Pomarańcza (200g)<br><br><b>DODATKI:</b> brak<br>Herbata G (250g)                                 | Serek grani/7/(1szt)                                                                         |
| 05.09.2026<br>SOBOTA       | Bułka paryska /1/(100g)<br>Masło naturalne/7/ (15g)<br>Twarożek buraczany/7/(100g)<br>Sałata rzymska (10g)<br>Pomarańcza (200g)<br><br><b>DODATKI:</b> Miód (1szt)<br>Kawa mleczna/7/ G (250g)                                                     | Zupa Solferino/1,7,9/G/ 350g<br>Gulasz drobiowy/1/ D (250g)<br>Kasza jęczmienna/1/ G (200g)<br>Fasolka szparagowa G (100g)<br><br><b>DODATKI:</b> Marchew G (100g)<br>Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)                                                                    | Mus jabłkowy (1szt)                                     | Bułka paryska/1/(100g)<br>Masło naturalne/7/(15g)<br>Kiełbasa śląska z szynki G (100g)<br>Kecup (1szt)<br>Pomidor (150g)<br><br><b>DODATKI:</b> Serek twarogowy haga /7/(1szt)<br><b>DODATKI:</b> Sałata rzymska (10g)<br>Herbata G (250g) | Sok pomidorowy (1szt)                                                                        |
| 06.09.2026<br>NIEDZIELA    | Bułka paryska/1/(100g)<br>Masło naturalne/7/(15g)<br>Szynkowa wieprzowa (60g);<br>Serek twarogowy tartare/7/(1szt)<br>Pomidor (150g)<br><br><b>DODATKI:</b> Roszponka (10g)<br>Kawa mleczna/7/ G (250g)                                            | Zupa z soczewicy/1,9/ G (350g)<br>Schab w sosie pieczeniowym/1/D (70g/100g)<br>Ziemniaki G (200g)<br>Sałata ze śmietaną/7/(100g)<br><br><b>DODATEK:</b> Mieszanaka królewska G (100g)<br>Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)                                                 | Kisiel z żurawiną G (200g)                              | Bułka paryska/1/(100g)<br>Masło naturalne /7/(15g)<br>Jajko/3/G (1szt)<br>Schab kruchy (60g)<br>Pomidor (150g)<br><br><b>DODATKI:</b> Mix sałat (10g)<br>Herbata G (250g)                                                                  | Jogurt naturalny/7/ (1szt)                                                                   |
| 07.09.2026<br>PONIEDZIAŁEK | Kasza kukur. na ml/7/G (350g)<br>Bułka paryska/1/(100g)<br>Masło naturalne/7/ (15g)<br>Twaróg/7/(100g) ; Miód (1szt)<br>Pomidor (150g)<br><br><b>DODATKI:</b> Sałata lodowa (10g)<br>Herbata owocowa G (250g)                                      | Zupa koperkowa/1,7,9/ G (350g)<br>Gulasz z szynki krojony ręcznie/1/ D (250g)<br>Ziemniaki G (200g)<br>Mandarynki (70g)<br><br><b>DODATKI:</b> Jabłko (160g)<br>Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)                                                                          | Chąłka drożdżowa z dżemem/1,3,7/(100g)                  | Bułka paryska/1/(100g)<br>Masło naturalne/7/ (15g)<br>Szynkowa drobiowa (60g)<br>Serek twarogowy haga/7/(1szt)<br>Ogórki kiszone (150g)<br><br><b>DODATKI:</b> Rukola (10g)<br>Kawa mleczna/7/ G (250g)                                    | Mix sałat z kurczakiem, serem typu mozzarella i pomidor.kokt.w sosie majonezowym/3,7/ (200g) |

**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” (C02), DIETA ŁATWOSTRAWNA

Jadłospis dekadowy od 01.09.2026 do 10.09.2026 r.\_

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                             |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 08.09.2026<br>WTOREK   | Kasza manna na ml/1,7/ <b>G</b> (350g)<br>Bułka paryska/1/(100g)<br>Masło naturalne/7/ (15g)<br>Jaja/3/ <b>G</b> (2szt); Majonez/3/(1szt)<br>Pomidor (150g)<br><br><b>DODATKI:</b> Szynkowa dr (60g)<br><b>DODATKI:</b> Sałata karbowana (10g)<br>Herbata <b>G</b> (250g) | Krupnik z kaszą jęczmienną/1,9/ <b>G</b> (350g)<br>Pulpet rybny w sosie pietruszkowym/1,3,4,7/ <b>G</b><br><i>Morszczuk</i> (80g/120g)<br>Ziemniaki <b>G</b> (200g)<br>Marchewka z groszkiem <b>G</b> (100g)<br><br><b>DODATKI:</b> Mandarynki (1szt)<br>Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy <b>G</b> (250g) | Skyrnik z jabłkami z pieca/1,3,7/ <b>P</b> (100g)                                                                          | Bułka paryska/1/(100g)<br>Masło naturalne/7/ (15g)<br>Szynka drobiowa konserwowa (60g)<br>Serek twarogowy tartare/7/(1szt)<br>Pomidor (150g)<br><br><b>DODATKI:</b> Sałata lodowa (10g)<br>Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)                           | Sok pomidorowy (1szt)                                                       |
| 09.09.2026<br>ŚRODA    | Płatki ryżowe na ml/1,7/ <b>G</b> (350g)<br>Bułka paryska/1/(100g)<br>Masło naturalne/7/(15g)<br>Polędwica drobiowa (60g);<br>Serek twarogowy tartare/7/ (1szt)<br>Pomidor (150g)<br><br><b>DODATKI:</b> Roszponka (10g)<br>Herbata <b>G</b> (250g)                       | Zupa kalafiorowa/1,7,9/ <b>G</b> (350g)<br>Gulasz z szynki/1/ <b>D</b> (250g)<br>Ziemniaki <b>G</b> (200g)<br>Fasolka szparagowa <b>G</b> (100g)<br><br><b>DODATKI:</b> Fasolka szparagowa <b>G</b> (100g)<br>Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy <b>G</b> (250g)                                            | Salatka śródziemnomorska z zieleniną, oliwą z oliwek, serem typu feta, czerwoną cebulą, papryką, ogórkiem świeżym/7/(100g) | Bułka paryska/1/(100g)<br>Masło naturalne/7/ (15g)<br>Filet z indyka (60g)<br>Serek twarogowy haga/7/ (1szt)<br>Ogórki kiszane (150g)<br><br><b>DODATKI:</b> Mix sałat (10g)<br>Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)                                      | Serek grani /7/(1szt)                                                       |
| 10.09.2026<br>CZWARTEK | Zacierka na ml/1,3,7/ <b>G</b> (350g)<br>Bułka paryska/1/(100g)<br>Masło naturalne/7/ (15g)<br>Schab faszerowany (60g)<br>Miód (1szt); Pomidor (150g)<br><br><b>DODATKI:</b> Sałata rzymska (10g)<br>Herbata <b>G</b> (250g)                                              | Zupa ziemniaczana/1,9/ <b>G</b> (350g)<br>Pieczeń ze schabu/1/ <b>D</b> (70g/100g)<br>Ziemniaki <b>G</b> (200g)<br>Sałatka z buraczków <b>G</b> (100g)<br><br><b>DODATKI:</b> Brokuł <b>G</b> (100g)<br>Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy <b>G</b> (250g)                                                  | Kluski leniwe w cynamonowej bułce tartej z jagodami /1,3,7/ <b>G</b> (250g)                                                | Bułka paryska/1/(100g)<br>Masło naturalne/7/ (15g)<br>Ryba po grecku/4,9/ <i>Miruna</i> <b>D</b> (200g)<br>Jabłko (160g)<br><br><b>DODATKI:</b> Serek twarogowy haga /7/(1szt)<br><b>DODATKI:</b> Roszponka (10g)<br>Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g) | Bułka paryska/1/(50g)<br>Serek twarogowy tartare/7/(2szt)<br>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”.**