



„DIETA MAMY” (C01), DIETA PODSTAWOWA
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 WTOREK	Kasza manna na mleku/1,7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica dr (60g); Papryka (150g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) DODATKI: Sałata masłowa (10g) Herbata G (250g)	Zupa ogórkowa z ryżem/1,9/ G (350g) Kotlet mielony/1,3/ S (80g) Ziemniaki G (200g) Surówka meksykańska (100g) DODATKI: Brokuł z marchewką G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Sok owocowy (1szt)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/ G (2szt); Majonez/3/(1szt) Pomidor (150g) DODATKI: Rukola (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Serek topiony lactima/7/(2szt) Mix sałat (10g)
02.09.2026 ŚRODA	Ryż na mleku/7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Schab kruchy (60g); Dżem (1szt) Pomidor (150g) DODATKI: Roszponka (10g) Herbata G (250g)	Zupa pomidorowa z makaronem/1,3,7,9/ G (350g) Ryba z pieca/1,4/ P <i>Miruna</i> (100g) Ziemniaki G (200g) Sałatka z ogórka kiszzonego, cebuli i papryki /10/(100g) DODATKI: Sałatka z buraczków G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Jagodzianka/1,3,7/(1szt)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Masło naturalne /7/(15g) Ser żółty/7/(60g); Miód (1szt) Sałata karbowana (10g) Jabłko (160g) DODATKI: brak Kawa mleczna/7/ G (250g)	Sok wielowarzywny (1szt)
03.09.2026 CZWARTEK	Płatki owsiane na mleku/1,7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa wieprzowa (60g) Serek twarogowy haga/7/(1szt) Ogórek świeży (150g) DODATKI: Mix sałat (10g) Herbata G (250g)	Zupa brokułowa/1,9/ G (350g) Udko z kurczaka/1/ P (150g) Ziemniaki G (200g) Surówka z selera z jabłkiem i rodzynekami/7,9/ (100g) DODATKI: Sałata ze śmietaną/7/(100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Pierogi ruskie/1,3,7/ G (250g- 4szt) Śmietana/7/(20g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica sopočka (60g) Dżem (1szt) Pomidor (150g) DODATKI: Rukola (10g) Kawa mleczna/7/ G (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” (C01), DIETA PODSTAWOWA
Jadłospis dekadowy od 01.09.2026 do 10.09.2026 r.

04.09.2026 PIĄTEK	Kasza jaglana na ml/7/G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/G (2szt); Majonez/3/(1szt) Papryka czerwona (100g) DODATKI: Filet z indyka (60g) DODATKI: Kiełki (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Zupa koperkowa/1,7,9/G/ 350g Gołąbki/1,3/G (1szt) Ziemniaki G (200g) Sos pomidorowo-jarzynowy/1,9/G (150g) Surówka z selera, marchwi i jabłka/7,9/(100g) DODATEK: Mieszanaka królewska G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Zupa krem z dynii z serem typu mozzarella /1,7/G (250g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Schab faszerowany (60g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Sałata rzymska (10g) Pomarańcza (200g) DODATKI: brak Herbata G (250g)	Serek grani/7/(1szt)
05.09.2026 SOBOTA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Twarożek buraczany/7/(100g) Sałata rzymska (10g) Pomarańcza (200g) DODATKI: Miód (1szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Zupa Solferino/1,7,9/G/ 350g Gulasz drobiowy/1/ D (250g) Kasza jęczmienna/1/ G (200g) Fasolka szparagowa G (100g) DODATKI: Marchew G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Mus jabłkowy (1szt)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Kiełbasa śląska z szynki G (100g) Musztarda/10/(1szt) Pomidor (150g) DODATKI: Serek twarogowy haga /7/(1szt) DODATKI: Sałata rzymska (10g) Herbata G (250g)	Sok pomidorowy (1szt)
06.09.2026 NIEDZIELA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa wieprzowa (60g); Serek topiony lactima/7/(1szt) Ogórek świeży (150g) DODATKI: Roszponka (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Zupa z soczewicy/1,9/ G (350g) Schab w sosie pieczeniowym/1/D (70g/100g) Ziemniaki G (200g) Sałata ze śmietaną/7/(100g) DODATEK: Mieszanaka królewska G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Kisiel z żurawiną G (200g)	Chleb pełnoziarnisty /1/(100g) Masło naturalne /7/(15g) Jajko/3/G (1szt) Schab kruchy (60g) Papryka czerwona (150g) DODATKI: Mix sałat (10g) Herbata G (250g)	Jogurt naturalny/7/ (1szt)
07.09.2026 PONIEDZIAŁEK	Kasza kukur. na ml/7/G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Ser żółty/7/(60g); Miód (1szt) Pomidor (150g) DODATKI: Sałata lodowa (10g) Herbata owocowa G (250g)	Zupa koperkowa/1,7,9/ G (350g) Bigos S,D (250g) Ziemniaki G (200g) Mandarynki (70g) DODATKI: Jabłko (160g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Chąłka drożdżowa z dżemem/1,3,7/(100g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Szynkowa drobiowa (60g) Serek twarogowy haga/7/(1szt) Ogórki kiszane (150g) DODATKI: Rukola (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Mix sałat z kurczakiem, cieciorą, serem typu feta, ogórkiem konserwowym 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 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” (C01), DIETA PODSTAWOWA Jadłospis dekadowy od 01.09.2026 do 10.09.2026 r._

08.09.2026 WTOREK	Kasza manna na ml/1,7/G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Jaja/3/G (2szt); Majonez/3/(1szt) Ogórek świeży (150g) DODATKI: Szynkowa dr (60g) DODATKI: Sałata karbowana (10g) Herbata G (250g)	Krupnik z kaszą jęczmienną/1,9/ G (350g) Pulpet rybny w sosie pietruszkowym/1,3,4,7/G <i>Morszczuk</i> (80g/120g) Ziemniaki G (200g) Marchewka z groszkiem G (100g) DODATKI: Gruszka (1szt) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Skyrnik z jabłkami z pieca/1,3,7/ P (100g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Szynka pieczona (60g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Pomidor (150g) DODATKI: Sałata lodowa (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Sok pomidorowy (1szt)
09.09.2026 ŚRODA	Płatki ryżowe na ml/1,7/G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica drobiowa (60g); Serek twarogowy tartare/7/ (1szt) Papryka czerwona (150g) DODATKI: Roszponka (10g) Herbata G (250g)	Zupa kalafiorowa/1,7,9/ G (350g) Gulasz po węgiersku S,D (250g) Kasza gryczana G (200g) Surówka z kapusty i ogórka świeżego (100g) DODATKI: Fasolka szparagowa G (100g) 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) Filet z indyka (60g) Serek twarogowy haga/7/ (1szt) Ogórki kiszzone (150g) DODATKI: Mix sałat (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Serek grani /7/(1szt)
10.09.2026 CZWARTEK	Zacierka na ml/1,3,7/G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Schab faszerowany (60g) Miód (1szt); Ogórek świeży (150g) DODATKI: Sałata rzymska (10g) Herbata G (250g)	Kapuśniak z młodej kapusty/1,9/G (350g) Pieczeń ze schabu/1/ D (70g/100g) Ziemniaki G (200g) Sałatka z buraczków G (100g) DODATKI: Sałatka szwedzka/10/(100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Kluski leniwe w cynamonowej bułce tartej z jagodami /1,3,7/ G (250g)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Ryba po grecku/4,9/<i>Miruna</i> D (200g) Jabłko (160g) DODATKI: Serek twarogowy haga /7/(1szt) DODATKI: Roszponka (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Serek twarogowy tartare/7/(2szt) 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”.