



„DIETA MAMY”
DIETA Z OGRANICZENIEM
WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH
Jadłospis dekadowy od 14.05.2026 r. Do 23.05.2026 r.

<i>Data</i>	<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Podwieczorek</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Kolacja nocna</i>
14.05.2026 CZWARTEK	Serek homogenizowany naturalny 7/(1szt) Chleb razowy 1/(100g) Masło naturalne 7/(15g) Szynkowa wieprzowa (60g) Serek topiony lactima 7/(1szt) Ogórek świeży (100g) DODATEK: Roszponka (1/10szt) Herbata G (250g)	Zupa koperkowa 1,7,9/ G (350g) Udko z kurczaka 1/ D (150/100g) Ziemniaki G (200g) Surówka z pora i marchewki 7/(100g) DODATEK : Ogórek kiszony (1szt) Kompot G (250g)	Jogurt naturalny/ 7/ (1szt) Granola orzechowa (płatki owsiane, orzechy włoskie, słonecznik, cynamon)/ 1,8/(40g)	Chleb razowy 1/(100g) Masło naturalne 7/(15g) Filet z indyka (60g); Pomidor (150g) Ser twarogowy tartare 7/(1szt) DODATEK: Rukola (1/10szt) Kawa mleczna /7/ G (250g)	Chleb razowy 1/(50g) Pasta hummus 11/(1szt) Sałata rzymska (1/10szt)
15.05.2026 PIĄTEK	Jogurt naturalny 7/(1szt) Chleb razowy 1/(100g) Masło naturalne 7/(15g) Schab kruchy (60g) Serek topiony lactima 7/(1szt) Papryka czerwona (100g) DODATEK: Sałata karbowana (1/10szt) Herbata G (250g)	Zupa kalafiorowa 1,7,9/ G (350g) Gulasz wołowy w sosie pomidorowym z kukurydzą i cukinią D 1/ (250g) Kasza bulgur 1/ G (200g) Fasolka szparagowa G (100g) DODATEK: Surówka z selera 7,9/(100g) Kompot G (250g)	Bułka razowa z masłem, serem żółtym i sałata 1,7/(1szt)	Chleb razowy 1/(100g) Masło naturalne /7/(15g) Twarożek buraczany z koperkiem / 7/ (100g); Żywiecka (60g) Sałata (1/10szt); Jabłko (1szt) DODATEK: brak Kawa mleczna /7/ G (250g)	Chleb razowy 1/(50g) Masło naturalne 7/(1szt) Szynkowa z indyka (60g) Pomidor (150g)
16.05.2026 SOBOTA	Chleb razowy 1/(100g) Masło naturalne 7/(15g) Jaja 3/ G (2szt); Majonez 3/(1szt) Ogórek świeży (100g) DODATEK: Szynka gotowana (60g) DODATEK: Sałata lodowa (1/10szt) Herbata G (250g)	Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ G (350g) Pulpet mięsny w sosie pieczeniowym 1,3/ G (80/100g) Ziemniaki G (200g) Surówka z kapusty białej i marchewki (100g) DODATEK: Surówka z marchewki z oliwą (100g) Kompot G (250g)	Serek grani 7/(1szt) Kiwi (1szt)	Chleb razowy 1/(100g) Masło naturalne 7/(15g) Polędwica sopocka (60g) Serek twarogowy deliser 7/(1szt) Mix salat (1/10szt); Mandarynki (1szt) DODATEK: brak 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 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”
DIETA Z OGRANICZENIEM
WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH
Jadłospis dekadowy od 14.05.2026 r. Do 23.05.2026 r.

17.05.2026 NIEDZIELA	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser żółty/7/(60g) Szynkowa drobiowa (60g) Papryka (150g) DODATEK: Sałata masłowa (1/10szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Zupa ziemniaczana/1,9/ G (350g) Szynka w sosie pietruszkowym/1,7/ D,G (70/120g) Ziemniaki G (200g) Surówka z selera i marchewki z oliwą (100g) DODATEK: Ogórek kiszony (1szt) Kompot G (250g)	Pomarańcza (1szt) Kefir/7/(1szt)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Kiełbasa śląska drobiowa G (100g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Musztarda/10/ (1szt); Pomidor (150g) DODATEK: Rukola (1/10szt) Herbata G (250g)	Sok pomidorowy (1szt.)
18.05.2026 PONIEDZIAŁEK	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Szynkowa wieprzowa (60g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Ogórek kiszony (100g) DODATEK: Sałata rzymska (1/10szt) Herbata owocowa G (250g)	Zupa koperkowa/1,7,9/ G (350g) Leczo z kiełbasą S,D (250g) Ziemniaki G (200g) Jabłko (160g) DODATEK: Mieszanka królewska G (100g) Kompot G (250g)	Koktajl z jogurtu greckiego i malin/7/ (200g)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne /7/(15g) Poledwica drobiowa (60g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Roszponka (1/10szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Bułka razowa/1/(1szt) Masło naturalne/7/(1szt) Szynkowa z indyka (60g) Ogórek świeży (100g)
19.05.2026 WTOREK	Kefir/7/(1szt) Bułka razowa/1/(2szt) Masło naturalne/7/ (15g) Jaja/3/ G (2szt); Majonez/3/(1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Serek twarogowy tartare/7/(1szt) DODATEK: Rukola (1/10szt) Herbata G (250g)	Zupa wiosenna/1,7,9/ G (350g) Pieczeń ze schabu/1/ S,D (80g/100g) Kasza bulgur/1/ G (200g) Surówka z kapusty i ogórka świeżego (100g) DODATEK: Surówka z marchewki i jabłka/7/(100g) Kompot G (250g)	Bułka razowa/1/(1szt) Pasta z jajka i awokado z dodatkiem czosnku, soku z cytryny/3,7/ (50g)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Ryba po grecku/4,9/ Miruna D (200g) DODATEK: Szynkowa drobiowa (60g) DODATEK: Sałata masłowa (1/10szt) 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 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”
DIETA Z OGRANICZENIEM
WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH
Jadłospis dekadowy od 14.05.2026 r. Do 23.05.2026 r.

20.05.2026 ŚRODA	Serek wiejski/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Schab faszerowany (60g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Ogórek świeży (100g) DODATEK: Roszponka (1/10szt) Herbata G (250g)	Żurek/1,9/ G (350g) Kotlet mięsno-ryżowy/1,3/ S (80g) Ziemniaki G (200g) Sos pomidorowy/1/ G (120g) Surówka z selera i jabłka/7,9/ (100g) DODATEK: Jarzynka/9/ G (100g) Kompot G (250g)	Kasza orkiszowa z podduszonymi warzywami (cukinia, cebula, papryka, pomidory suszone) z serem typu feta/1,7/ D (200g)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Twarożek z rzodkiewką i ze szczypiorkiem/7/(100g) Pomidor (150g) DODATEK: Sałata rzymska (1/10szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Sok wielowarzywny (1szt)
21.05.2026 CZWARTEK	Jogurt naturalny/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Szynkowa drobiowa (60g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Papryka (100g) DODATEK: Rukola (1/10szt) Herbata G (250g)	Kapuśniak z młodej kapusty/1,9/ G (350g) Gulasz wieprzowy z szynki/1/ D (250g) Ziemniaki G (200g) Surówka z marchewki/7/(100g) DODATEK: Ogórek kiszony (1szt) Kompot G (250g)	Serek homogenizowany naturalny /7/(1szt); Kiwi (1szt)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Pasta z jaj i twarogu/3,7/(100g) Mix sałat (1/10szt); Kiwi (1szt) DODATEK: Schab kruchy (60g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb razowy/1/(50g) Masło naturalne/7/(1szt) Filet z indyka (60g) Pomidor (150g)
22.05.2026 PIĄTEK	Kefir/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser topiony/7/(50g) Krakowska (60g) Ogórek świeży (100g) DODATEK: Sałata rzymska (1/10szt) Herbata G (250g)	Zupa z soczewicy/1,9/ G (350g) Filet z indyka w sosie pieczarkowym z pietruszką/1,7/ S,D (70/120g) Ziemniaki G (200g) Mix sałat z cukinią, pomidorkami koktajlowymi w sosie winegret/10/(100g) DODATEK: Brokuł G (100g) Kompot G (250g)	Bułka razowa/1/(1szt) Twarożek z suszonymi pomidorami, koperkiem i nasionami słonecznika/7/ (50g)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Kiełbasa śląska G (100g) Musztarda/10/ (1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Roszponka (1/10szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb razowy/1/(50g) Sałatka rybna/1,4/ <i>Łosoś atlantycki</i> (125g)

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”
DIETA Z OGRANICZENIEM
WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH
Jadłospis dekadowy od 14.05.2026 r. Do 23.05.2026 r.

23.05.2026 SOBOTA	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Jaja/3/ G (2szt); Majonez/3/(1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Polędwica sopocka (60g) DODATEK: Rukola (1/10szt) Herbata G (250g)	Zupa ogórkowa z ziemniakami /1,9/ G (350g) Pulpeciki w sosie pomidorowym/1,3/ G (80/120g) Ryż brązowy G (200g) Mieszanka królewska G (100g) DODATEK: Surówka z kapusty białej (100g) Kompot G (250g)	Truskawki (50g) Orzechy włoskie/8/(20g)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Szynkowa drobiowa (60g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Sałata rzymska (1/10szt) Jabłko (160g) DODATEK: brak 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”.