



„DIETA MAMY”
DIETA Z OGRANICZENIEM
ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
Jadłospis dekadowy od 24.05.2026 do 02.06.2026 r.

Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja nocna
24.05.2026 NIEDZIELA	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa wieprzowa (60g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Papryka czerwona (100g) DODATEK: Sałata lodowa (1/10szt) Kawa mleczna /7/G (250g)	Zupa kalafiorowa/1,7,9/ G (350g) Filet z indyka w sosie własnym/1/ D (70g/100g) Ziemniaki G (200g) Sałata z sosem winegret/10/(1/8szt) DODATEK: Fasolka szparagowa G (100g) Kompot owocowy G (250g)	Jogurt typu skyr/7/(1szt) Mandarynka (1szt)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ogonówka (60g); Pomidor (150g) Ser żółty/7/(40g) DODATEK: Roszponka (1/10szt) Herbata G (250g)	Sok pomidorowy (1szt)
25.05.2026 PONIEDZIAŁEK	Serek grani/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twarożek z zieleniną/ 7/ (100g) Krakowska (60g) Pomidor (150g) DODATEK: Sałata rzymska (1/10szt) Herbata owocowa G (250g)	Zupa pomidorowa z ryżem/1,7,9/ G (350g) Szynka w sosie/1/ D (70/100g) Ziemniaki G (200g) Surówka z marchwi i jabłka/7/(100g) DODATEK: Jabłko (160g) Kompot owocowy G (250g)	Bułka razowa z masłem, wędliną drobiową i sałata/1,7/(1szt)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne /7/(15g) Ryba po grecku/4,9/ Miruna G,D (200g) DODATEK: Serek topiony/7/(1szt) DODATEK: Rukola (1/10szt) Kawa mleczna /7/ G (250g)	Chleb razowy /1/(50g) Masło naturalne/7/(1szt) Szynkowa z indyka (60g) Mix sałat (1/10szt)
26.05.2026 WTOREK	Jogurt naturalny/7/ (1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/ G (2szt); Majonez/3/(1szt) Ogórek kiszony (100g) DODATEK: Polędwica drobiowa (60g) DODATEK: Sałata masłowa (1/10szt) Herbata G (250g)	Zupa brokułowa /1,7,9/ G (350g) Lekkostrawny sos spaghetti G (250g) Makaron razowy/1,3/ G (200g) Kiwi (1szt) DODATEK: Fasolka szparagowa G (100g) Kompot owocowy G (250g)	Koktajl z jogurtu greckiego, jagód i płatków owsianych/7/ (200g)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynka drobiowa konserwowa (60g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Papryka (150g) DODATEK: Roszponka (1/10szt) Kawa mleczna /7/ G (250g)	Serek grani/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 „Żywnie dla zdrowia”.



„DIETA MAMY”
DIETA Z OGRANICZENIEM
ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Jadłospis dekadowy od 24.05.2026 do 02.06.2026 r.

27.05.2026 ŚRODA	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica sopocka (60g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Rukola (1/10szt) Herbata G (250g)	Botwinka/1,9/ G (350g) Zraz/1,3/ S (80g/100g) Ziemniaki G (200g) Mix sałat z sosem winegret/10/(1/8szt) DODATEK: Jabłko (160g) Kompot owocowy 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) Kiełbasa śląska z szynki G (100g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Musztarda/10/ (1szt); Sałata rzymska (1/10szt) Mandarynki (1szt) DODATEK: brak Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb razowy /1/(50g) Masło naturalne/7/(1szt) Pasta hummus/11/(1szt)
28.05.2026 CZWARTEK	Jogurt wysokobiałkowy typu skyr/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Ser topiony/7/(50g) Filet z indyka (40g) Ogórek świeży (100g) DODATEK: Szpinak świeży (1/10szt) Herbata G (250g)	Zupa koperkowa/1,7,9/ G (350g) Dietetyczna fasolka po bretońsku S,D (250g) Ziemniaki G (200g) Jabłko (160g) DODATEK: Marchewka mini z brokułem G (100g) Kompot owocowy G (250g)	Fit sałatka z kaszy gryczanej, z serem typu feta, ogórkiem i papryką żółtą z koprem/7/ G (200g)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne /7/(15g) Szynkowa drobiowa (60g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Sałata lodowa (1/10szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)
29.05.2026 PIĄTEK	Maślanka/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Jaja/3/ G (2szt); Majonez/3/(1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Rukola (1/10szt) DODATEK: Szynkowa wieprz. (60g) Herbata G (250g)	Zupa z soczewicy/1,9/ G (350g) Kotlet rybny/1,3,4/ S Morszczuk (80g) Ziemniaki G (200g) Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki (100g) DODATEK: Kiwi (1szt) Kompot owocowy G (250g)	Serek homogenizowany naturalny /7/(1szt) Kiwi (1szt)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Schab faszerowany (60g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Ogórek świeży (100g) DODATEK: Mandarynki (1szt) 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
ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
Jadłospis dekadowy od 24.05.2026 do 02.06.2026 r.

30.05.2026 SOBOTA	<p>Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Kiełbasa śląska drobiowa G (100g) Musztarda/10/(1szt) Sałata rzymska (1/10szt) Jabłko (160g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt)</p> <p>DODATEK: brak Kawa mleczna /7/G (250g)</p>	<p>Kapuśniak z kapusty kiszonej/1,9/ G (350g) Gulasz wieprzowy z szynki/1/ D (250g) Ziemniaki G (200g) Surówka wielowarzywna/7,9,10/ (100g)</p> <p>DODATEK: Kalafior G (100g) Kompot owocowy G (250g)</p>	<p>Gruszka (1szt) Jogurt naturalny/7/(1szt)</p>	<p>Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Schab kruchy (60g) Ser żółty/7/(40g) Papryka czerwona (100g)</p> <p>DODATEK: Sałata masłowa (1/10szt) Herbata G (250g)</p>	<p>Kefir/7/(1szt)</p>
31.05.2026 NIEDZIELA	<p>Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Polędwica sopocka (60g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Papryka (100g)</p> <p>DODATEK: Roszponka (1/10szt) Kawa mleczna /7/G (250g)</p>	<p>Zupa wiejska z makaronem/1,3,7,9/ G (350g) Rumsztyk/1,3/ G (80/100g) Kasza jęczmienna/1/ G (200g) Surówka z kapusty i marchewki (100g)</p> <p>DODATEK: Ogórek kiszony (1szt) Kompot owocowy G (250g)</p>	<p>Fioletowy koktajl na bazie jogurtu z jagodami mrożonymi, szpinakiem świeżym, sokiem z cytryny, mieloną kurkumą i siemieniem lnianym/7/(200g)</p>	<p>Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Ser żółty/7/(60g) Krakowska (60g) Pomidor (150g)</p> <p>DODATEK: Rukola (1/10szt) Herbata G (250g)</p>	<p>Sok wielowarzywny (1szt)</p>
01.06.2026 PONIEDZIAŁEK	<p>Serek grani/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/G (2szt); Majonez/3/(1szt) Pomidor (150g)</p> <p>DODATEK: Polędwica sopocka (60g) DODATEK: Sałata masłowa (1/10szt) Herbata owocowa G (250g)</p>	<p>Zupa szpinakowa/1,7,9/ G (350g) Bigos D,S (250g) Ziemniaki G (200g) Jabłko (160g)</p> <p>DODATEK: Surówka z selera/7,9/(100g) Kompot owocowy G (250g)</p>	<p>Bułka razowa/1/(1szt) Twarożek z suszonymi pomidorami, koperkiem i nasionami słonecznika/7/(50g)</p>	<p>Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Filet z indyka (60g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Ogórek kiszony (100g)</p> <p>DODATEK: Sałata lodowa (1/10szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)</p>	<p>Chleb razowy/1/(50g) Sałatka rybna/1,4/ Łosoś atlantycki (125g)</p>

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
ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
Jadłospis dekadowy od 24.05.2026 do 02.06.2026 r.

02.06.2026 WTOREK	Kefir/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Szynka konserwowa drobiowa (60g) Ser topiony/7/(50g) Sałata karbowana (1/10szt) Jabłko (160g) DODATEK: brak Herbata G (250g)	Zupa koperkowa/1,9/ G (350g) Polędwiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym/1/ D (80/100g) Ziemniaki G (200g) Surówka z marchwi/7/(100g) DODATEK: Ogórek kiszony (1szt) Kompot owocowy G (250g)	Borówki (50g) Mix orzechów i pestek/8/(20g) (orzechy włoskie, migdały płatki, pestki dyni, nasiona słonecznika)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Twarożek z zieleniną/7/(100g) Pomidor (150g) DODATEK: Polędwica dr. (60g) DODATEK: Roszponka (1/10szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Sałatka brokułowa z ryżem dzikim, marchewką, serem typu mozzarella, kukurydza i pomidorkami 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 „Żywnie dla zdrowia”.