



**„DIETA MAMY” DIETA Z OGRANICZENIEM
ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**
Jadłospis dekadowy od 03.06.2026 do 12.06.2026 r.

<i>Data</i>	<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Podwieczorek</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Kolacja nocna</i>
03.06.2026 ŚRODA	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pieczeń rzymska (60g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Ogórek świeży (100g) DODATEK: Rukola (10g) Herbata G (250g)	Zupa wiejska z zacierką/1,3,7,9/ G (350g) Udko z kurczaka z pieca/1/ P (150g) Ziemniaki G (200g) Brokuł G (100g) DODATKI: Surówka z selera/7,9/(100g) Kompot owocowy G (250g)	Makaron razowy z serem na słońcu z suszonymi pomidorami/1,3,7/ G (200g)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Połędwica sopocka (60g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Sałata karbowana (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Sok pomidorowy (1szt)
04.06.2026 CZWARTEK (BOŻE CIAŁO)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa wieprzowa (60g) Ser topiony/7/(50g) Pomidor (150g) DODATEK: Sałata lodowa (10g) Kawa mleczna /7/ G (250g)	Barszcz czerwony/1,7,9/ G (350g) Zraz w sosie własnym/1,3/ G (80g/100g) Kasza gryczana G (200g) Surówka wielowarzywna/7,9,10/(100g) DODATKI: Marchewka mini G (100g) 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) Jaja/3/ G (2szt) Majonez/3/(1szt) Papryka czerwona (100g) DODATEK: Szynkowa z ind (60g) DODATEK: Roszponka (10g) Herbata G (250g)	Serek grani/7/ (1szt)
05.06.2026 PIĄTEK	Maślanka/7/ (1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser żółty/7/(60g) Krakowska (60g) Ogórek świeży (100g) DODATEK: Sałata masłowa (10g) Herbata G (250g)	Zupa koperkowa /1,7,9/ G (350g) Sos myśliwski/9/ S,D (250g) Makaron razowy/1,3/ G (200g) Jabłko (1szt) DODATKI: Fasolka szparagowa z marchewką G (100g) Kompot owocowy G (250g)	Bułka grahamka/1/(1szt) Pasta jajeczna z serem typu feta, szczypiorkiem i majonezem/3,7/ (100g)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Połędwica drobiowa (60g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Roszponka (10g) Kawa mleczna /7/ G (250g)	Chleb razowy/1/(50g) Sałatka rybna/1,4/ Łosoś atlantycki (125g) Mix sałat (10g)

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 03.06.2026 do 12.06.2026 r.

06.06.2026 SOBOTA	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Schab faszerowany (60g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Ogórek kiszony (100g) DODATEK: Sałata rzymska (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Zupa z soczewicy z pomidorami 1,9/ G (350g) Filet drobiowy w sosie śmietanowym/1,7/ G (70g/120g) Ziemniaki G (200g) Brukselka G (100g) DODATKI: Pomidor z oliwą (100g) Kompot owocowy G (250g)	Bułka grahamka z masłem, twarogiem z koperkiem/1,7/(1szt)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica z warzywami (60g) Ser żółty/7/(40g) Kiwi (1szt) Sałata karbowana (10g) DODATEK: brak Herbata G (250g)	Kefir/7/(1szt)
07.06.2026 NIEDZIELA	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Jaja/3/ G (2szt) Majonez/3/(1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Polędwica dr. (60g) DODATEK: Ogórek kiszony (1szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Zupa wiejska z makaronem/1,3,7,9/ G (350g) Schab w sosie D (70g/100g) Ziemniaki G (200g) Sałata ze śmietaną/7/(1/8szt) DODATKI: Marchewka mini z kalafiorem G (100g) Kompot owocowy G (250g)	Jogurt naturalny/7/(1szt) Mandarynka (1szt)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne /7/(15g) Kiełbasa śląska z szynki G (100g) Musztarda/10/(1szt) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Papryka czerwona (100g) DODATEK: Rukola (10g) Herbata G (250g)	Sok wielowarzywny (1szt)
08.06.2026 PONIEDZIAŁEK	Serek grani/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Szynkowa wieprzowa (60g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Ogórek świeży (100g) DODATEK: Sałata lodowa (1/10szt) Herbata owocowa G (250g)	Zupa koperkowa/1,7,9/ G (350g) Gulasz wieprzowy z szynki/1/ D (250g) Ziemniaki G (200g) Surówka z selera i jabłka/7,9/ (100g) DODATKI: Jarzynka/9/ G (100g) Kompot owocowy G (250g)	Sałatka grecka z oliwkami, czerwoną cebulą i serem typu feta/7/(150g)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne /7/(15g) Twarożek z suszonymi pomidorami i koperkiem/7/(100g) Mix sałat (10g) Jabłko (160g) DODATEK: Żywiecka (60g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb razowy/1/(50g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica sopočka (60g) 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”.



„DIETA MAMY” DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Jadłospis dekadowy od 03.06.2026 do 12.06.2026 r.

09.06.2026 WTOREK	<p>Kefir/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser żółty/7/(60g) Polędwica sopocka (60g) Papryka (100g)</p> <p>DODATEK: Sałata masłowa (10g) Herbata G (250g)</p>	<p>Kapuśniak z kiszanej kapusty/1,9/ G (350g) Pulpet rybny w sosie pomidorowym /1,3,4/ G <i>Morszczuk</i> (80g/120g) Ziemniaki G (200g) Mieszanka królewska G (100g)</p> <p>DODATKI: Surówka z marchewki z olejem (100g) Kompot owocowy G (250g)</p>	<p>Sałatka tabbouleh z kaszą orkiszową, pomidorem, natką pietruszki, czerwoną cebulą, miętą i sokiem z cytryny/1/(200g)</p>	<p>Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Szynkowa z indyka (60g); Ser topiony/7/(50g) Pomidor (150g)</p> <p>DODATEK: Roszponka (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)</p>	<p>Jogurt naturalny/7/(1szt)</p>
10.06.2026 ŚRODA	<p>Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Schab kruchy (60g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Ogórek świeży (100g)</p> <p>DODATEK: Sałata rzymska (10g) Herbata G (250g)</p>	<p>Zupa ogórkowa/1,7,9/ G (350g) Filet z indyka w sosie własnym/1/ D (70g/100g) Kasza bulgur/1/ G (200g) Surówka z kapusty pekińskiej/3/(100g)</p> <p>DODATKI: Fasolka szparagowa G (100g) Kompot owocowy G (250g)</p>	<p>Koktajl z maślanki i malin bez cukru/7/(200g)</p>	<p>Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Pasta z jaj i twarogu/3,7/ G (100g) Pomidor (150g)</p> <p>DODATEK: Rukola (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)</p>	<p>Mix sałat z kurczakiem, cieciorką, serem typu mozzarella, uprażonym słonecznikiem, pomidorkami koktajlowymi z oliwą z oliwek/7/ P (100g)</p>
11.06.2026 CZWARTEK	<p>Jogurt naturalny/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica drobiowa (60g) Serek topiony deliser/7/(1szt) Pomidor (150g)</p> <p>DODATEK: Roszponka (10g) Herbata G (250g)</p>	<p>Żurek/1,9/ G (350g) Kotlet mięsno-ryżowy/1,3/ S (90g) Ziemniaki G (200g) Sos pomidorowy/1/ G (120g) Surówka z selera i jabłka/7,9/(100g)</p> <p>DODATKI: Brokuł z marchewką G (100g) Kompot owocowy G (250g)</p>	<p>Bułka graham/1/(1szt) Pasta jajeczna z serem typu feta, szczypiorkiem i majonezem/3,7/ (100g)</p>	<p>Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Ser żółty/7/(60g) Szynkowa drobiowa (60g) Papryka (100g)</p> <p>DODATEK: Sałata lodowa (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)</p>	<p>Chleb razowy/1/(50g) Masło naturalne/7/(10g) Szynkowa drobiowa(60g) Pomidor (150g)</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 03.06.2026 do 12.06.2026 r.

12.06.2026 PIĄTEK	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Jaja/3/ G (2szt); Majonez/3/(1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Szynkowa dr (60g) DODATEK: Sałata rzymska (10g) Herbata G (250g)	Zupa makaronowa z koprem /1,3,7,9/ G (350g) Połędwiczki wieprzowe w sosie chrzanowym/1,7/ D (80/120g) Ziemniaki G (200g) Surówka z marchewki i jabłka/7/(100g) DODATKI: Papryka czerwona z oliwą (100g) Kompot owocowy G (250g)	Sałatka z kaszy orkiszowej z groszkiem zielonym, serem typu feta, kukurydzą i koperkiem/1,3,7/ (100g)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Schab kruchy (60g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Ogórek kiszony (100g) DODATEK: Sałata masłowa (10g) 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 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”.