



**„DIETA MAMY” DIETA Z OGRANICZENIEM
ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**
Jadłospis dekadowy od 13.06.2026 do 22.06.2026 r.

<i>Data</i>	<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Podwieczorek</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Kolacja nocna</i>
13.06.2026 SOBOTA	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa drobiowa (60g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Rukola (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Krupnik/1,7,9/ G (350g) Pulpet w sosie pomidorowym/1,3/ G (80g/120g) Ziemniaki G (200g) Fasolka szparagowa G (100g) DODATEK: Marchewka G (100g) Kompot owocowy G (250g)	Bułka grahamka/1/(1szt) Twarożek z masłem orzechowym/7,8/ (100g)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Krakowska (60g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Sałata karbowana (10g); Jabłko (160g) DODATEK: brak Herbata G (250g)	Serek grani/7/(1szt)
14.06.2026 NIEDZIELA	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser żółty/7/(60g); Szynkowa wieprzowa (60g) Ogórek świeży (100g) DODATEK: Sałata rzymska (10g) Kawa mleczna /7/ G (250g)	Zupa z soczewicy/1,9/ G (350g) Szynka w sosie własnym/1/ G (70g/100g) Kasza gryczana G (200g) Sałata z sosem winegret/10/(80g) DODATEK: Ogórek kiszony (1szt) Kompot owocowy G (250g)	Deser z jogurtu greckiego, masła orzechowego i kakao/7,8/ (100g)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne /7/(15g) Kiełbasa śląska drobiowa G (100g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Rzodkiew (80g) DODATEK: Roszponka (10g) Herbata G (250g)	Serek homogenizowany naturalny/7/ (1szt)
15.06.2026 PONIEDZIAŁEK	Jogurt naturalny/7/ (1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/ G (2szt); Majonez/3/(1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Krakowska (60g) DODATEK: Sałata (10g) Herbata owocowa G (250g)	Zupa ogórkowa z ryżem /1,9/ G (350g) Kotlet schabowy/1,3/ S (100g) Ziemniaki G (200g) Sałata szwedzka/10/ (100g) DODATEK: Fasolka szparagowa z marchewką G (100g) Kompot owocowy G (250g)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ryba po grecku/4,9/ Miruna D (200g) DODATEK: Kiwi (1szt) Kawa mleczna /7/ G (250g)	Chleb razowy/1/(50g) Pasta hummus/11/(1szt) 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 13.06.2026 do 22.06.2026 r.

16.06.2026 WTOREK	<p>Kefir/7/ (1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa wiep (60g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Ogórek świeży (100g)</p> <p>DODATEK: Szpinak świeży (10g) Herbata G (250g)</p>	<p>Zupa porowa/1,7,9/ G (350g) Bouef Strogonow/1/ S,D (250g) Makaron razowy/1,3/ G (200g) Brokuł G (100g)</p> <p>DODATEK: Ogórek kiszony (1szt) Kompot owocowy G (250g)</p>	<p>Jogurt naturalny/7/(1szt) Mandarynka (1szt)</p>	<p>Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twarożek z zieleniną i suszonymi pomidorami /7/(100g) Sałata rzymska (10g); Jabłko (160g)</p> <p>DODATEK: Dżem (1szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)</p>	<p>Chleb razowy/1/(50g) Masło naturalne/7/(15g) Połędwica drobiowa (60g) Pomidor (150g)</p>
17.06.2026 ŚRODA	<p>Serek homogenizowany naturalny/7/ (1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Schab faszerowany (60g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Papryka (100g)</p> <p>DODATEK: Sałata rzymska (10g) Herbata G (250g)</p>	<p>Barszcz ukraiński/1,7,9/ G (350g) Ryba na parze/1,4/ <i>Miruna</i> G (100g) Sos jarzynowy/1,9/ G (150g) Ziemniaki G (200g) Surówka z marchewki, selera i jabłka/7,9/(100g)</p> <p>DODATEK: Marchewka mini z kalafiorem G (100g) Kompot owocowy G (250g)</p>	<p>Sałatka śródziemnomorska z rozszponką, oliwą z oliwek, serem typu feta i słonecznikiem/7/ (200g)</p>	<p>Makaron razowy z serem/1,3,7/ G (200g) Jabłko (160g)</p> <p>DODATEK: Jogurt typu skyr/7/(1szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)</p>	<p>Chleb razowy/1/(50g) Masło naturalne/7/(15g) Połędwica sopocka (60g) Pomidor (150g)</p>
18.06.2026 CZWARTEK	<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: Szynkowa z indyka (60g) DODATEK: Szpinak świeży (10g) Herbata G (250g)</p>	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami/1,9/ G (350g) Udka z kurczaka z pieca/1/ P (150g) Ziemniaki G (200g) Sałata ze śmietaną/7/(80g)</p> <p>DODATEK: Kalafior G (100g) Kompot owocowy G (250g)</p>	<p>Koktajl malinowo-owsiany bez cukru /7/ (200g)</p>	<p>Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne /7/(15g) Połędwica drobiowa (60g); Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Rzodkiew (80g)</p> <p>DODATEK: Rukola (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)</p>	<p>Sok pomidorowy (1szt)</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 PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Jadłospis dekadowy od 13.06.2026 do 22.06.2026 r.

19.06.2026 PIĄTEK	Jogurt naturalny/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser topiony/7/(50g) Schab kruchy (60g) Ogórek świeży (100g) DODATEK: Sałata rzymska (10g) Herbata G (250g)	Kapuśniak z młodej kapusty/1,9/ G (350g) Rumsztyk rybny w sosie pomidorowym /1,3,4/ G Morszczuk (80g/120g) Ziemniaki G (200g) Surówka wielowarzywna/9,10/ (100g) DODATEK: Mieszanka królewska G (100g) Kompot owocowy G (250g)	Sałatka tabbouleh z kaszą orkiszową, pomidorem, natką pietruszki, czerwoną cebulą, miętą i sokiem z cytryny/1/(200g)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Filet z indyka (60g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Mix sałat (10g); Jabłko (160g) DODATEK: brak Kawa mleczna/7/ G (250g)	Maślanka/7/(1szt)
20.06.2026 SOBOTA	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Polędwica sopocka (60g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Papryka (100g) DODATEK: Roszponka (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Zupa po kaszubsku/1,9/ G (350g) Filet z indyka w sosie własnym// D (70g/100g) Ziemniaki G (200g) Brukselka G (100g) DODATEK: Surówka z selera/7,9/ (100g) Kompot owocowy G (250g)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Sałatka rybna/1,4/ <i>Łosoś atlantycki</i> (125g) Jabłko (160g) DODATEK: Mix sałat (10g) DODATEK: Filet z indyka (60g) Herbata G (250g)	Sok wielowarzywny (1szt)
21.06.2026 NIEDZIELA	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szykowa drobiowa (60g) Serek topiony deliser/7/(1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Szpinak świeży (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Zupa szpinakowa/1,7,9/ G (350g) Pulpet mięsny w sosie pomidorowym/1,3/ G (80g/120g) Ziemniaki G (200g) Surówka z selera i jabłka/7,9/ (100g) DODATEK: Ogórek kiszony(1szt) Kompot owocowy G (250g)	Truskawki (100g) Mix orzechów i pestek/8/(20g) (orzechy włoskie, migdały płatk, pestki dyni, nasiona słonecznika)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Jaja/3/ G (2szt); Majonez/3/(1szt) Sałata (10g); Mandarynki (70g) DODATEK: Szykowa wiep. (60g) Herbata G (250g)	Serek grani/7/(1szt)
22.06.2026 PONIEDZIAŁEK	Serek grani/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Szykowa wieprzowa (60g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Ogórek kiszony (100g) DODATEK: Sałata lodowa (10g) Herbata owocowa G (250g)	Zupa wiejska z zacierką /1,3,7,9/ G (350g) Pieczeń ze schabu/1,3/ P (70/100g) Kasza jęczmienna/1/ G (200g) Sałata z sosem winegret/10/(80g) DODATEK: Marchew mini G (100g) Kompot owocowy G (250g)	Sałatka śródziemnomorska z zieleniną, oliwą z oliwek, serem typu feta, czerwoną cebulą, papryką, ogórkiem świeżym/7/(100g)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Leczo z cieciorką S,D (200g) DODATEK: Nektarynka (1szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Serek homogenizowany 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”.