



„DIETA MAMY” DIETA ŁATWOSTRAWNA
Jadłospis dekadowy od 23.06.2026 do 02.07.2026 r.

| Data | Śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Kolacja nocna |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 23.06.2026 WTOREK | Kasza kukur. na ml/7/ G (350g) Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twaróg/7/(100g) Dżem (1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Rukola (10g) Herbata G (250g) | Zupa kalafiorowa z koprem/1,7,9/ G (350g) Pierogi z owocami/1,3/(300g - 6szt) Jogurt naturalny/7/(1szt) Nektarynka (1szt) DODATEK: Surówka z marchwi z olejem (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) | Chłodnik litewski ze szczypiorkiem G /7/ (250g) | Bułka paryska 1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Schab faszerowany (60g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Sałata masłowa (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g) | Sok pomidorowy (1szt) |
| 24.06.2026 ŚRODA | Płatki owsiane na ml/1,7/ G (350g) Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/ G (2szt) Majonez/3/(1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Szynkowa wieprzowa (60g) DODATEK: Roszponka (10g) Herbata G (250g) | Zupa brokułowa/1,7,9/ G (350g) Filet drobiowy w sosie pietruszkowym/1,7/ G (70g/100g) Ziemniaki G (200g) Sałatka z buraczków G (100g) DODATEK: Ogórek kiszony (1szt) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) | Galaretka owocowa G (200g) | Bułka paryska /1/(100g) Masło naturalne /7/(15g) Szynkowa drobiowa (60g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Sałata karbowana (10g) Jabłko (160g) DODATEK: brak Kawa mleczna/7/ G (250g) | Serek homogenizowany naturalny/7/ (1szt) |
| 25.06.2026 CZWARTEK | Ryż na mleku/7/ G (350g) Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica sopocka (60g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Rukola (10g) Herbata G (250g) | Zupa solferino/1,7,9/ G (350g) Schab w sosie /1/ D (70g/100g) Ziemniaki G (200g) Surówka z marchewki i selera z olejem/9/ (100g) DODATEK: Fasolka szparagowa z marchewką G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) | Deser z jogurtu greckiego, miodu, masła orzechowego i kakao /7,8/ (100g) | Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Kiełbasa śląska z szynki G (100g) Pomidor (150g) Kecup (1szt) DODATEK: Sałata lodowa (10g) Kawa mleczna /7/ G (250g) | Bułka paryska/1/ (50g) Twarożek tzatziki z ogórkiem kiszonym, oliwą z oliwek i koprem/7/(100g) |

LISTA ALERGENÓW: / 1/ - gluten / 2/ - skorupiaki / 3/ - jajka / 4/ - ryby / 5/ - orzeszki ziemne / 6/ - soja / 7/ - mleko i produkty pochodne(łącznie z laktosą) / 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 ŁATWOSTRAWNA
Jadłospis dekadowy od 23.06.2026 do 02.07.2026 r._

| | | | | | |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 26.06.2026 PIĄTEK | Makaron na mleku/1,3,7/G (350g) Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twaróg/7/(100g) Miód (1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Roszponka (10g) Herbata G (250g) | Barszcz czerwony/1,7,9/ G (350g) Pulpet rybny w sosie koperkowym/1,3,4,7/ <i>Morszczuk</i> G (80g/120g) Ziemniaki G (200g) Sałata z sosem winegret, serem typu feta i oliwami/7/ (100g) DODATEK: Szpinak duszony na oleju D (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) | Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) | Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica drobiowa (60g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Sałata rzymska (10g) Nektarynka (120g) DODATEK: brak Kawa mleczna/7/ G (250g) | Bułka paryska/1/(50g) Masło naturalne/7/(15g) Pasta z cieciorki i suszonych pomidorów z koperkiem/11/ (100g) Pomidor (150g) |
| 27.06.2026 SOBOTA | Bułka paryska /1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Jaja/3/ G (2szt) Majonez/3/(1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Filet z indyka (60g) DODATEK: Rukola (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g) | Zupa kalafiorowa/1,7,9/ G (350g) Schab w sosie własnym/1/ D (70g/100g) Kasza jęczmienna/1/ G (200g) Buraczki G (100g) DODATEK: Jabłko (160g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) | Skyrnik z malinami bez cukru/1,3,7/ (150g) | Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa dr (60g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Szpinak świeży (10g) Herbata G (250g) | Kefir/7/(1szt) |
| 28.06.2026 NIEDZIELA | Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Schab kruchy (60g); Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Roszponka (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g) | Zupa ogórkowa z ziemniakami/1,9/ G (350g) Zraz w sosie własnym/1,3/ G (80g/100g) Ziemniaki G (200g) Surówka z marchewki/7/(100g) DODATEK: Kalafior z marchewką G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) | Koktajl malinowo-owsiany bez cukru/7/(200g) | Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne /7/(15g) Polędwica sopocka (60g) Miód (1szt) Sałata rzymska (10g); Jabłko (160g) DODATEK: brak Herbata G (250g) | Jogurt naturalny/7/(1szt) Wafle kukurydziane(2szt) |

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 ŁATWOSTRAWNA
Jadłospis dekadowy od 23.06.2026 do 02.07.2026 r.

| | | | | | |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 29.06.2026 PONIEDZIAŁEK | Płatki ryżowe na ml /1,7/G (350g) Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twaróg/7/(100g) Miód (1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Sałata rzymska (10g) Herbata owocowa G (250g) | Kapuśniak z kiszanej kapusty/1,9/ G (350g) Szynka w sosie własnym/1/ D / (70g/100g) Kasza bulgur/1/ G (200g) Sałata ze śmietaną/7/(100g) DODATEK: Groszek G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) | Pianka proteinowa na bazie jogurtu greckiego i galaretki/1,7/(200g) | Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Szynkowa wieprzowa (60g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Rukola (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g) | Bułka paryska/1/ (50g) Sałatka rybna/1,4/ <i>Łosoś atlantycki</i> /(125g) |
| 30.06.2026 WTOREK | Makaron na ml/1,3,7/G (350g) Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Filet z indyka (60g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Mix sałat (10g) Jabłko (160g) DODATEK: brak Herbata G (250g) | Krupnik z kaszą jaglaną/1,9/ G (350g) Filet z indyka na parze/1/ P,G (70g/100g) Ziemniaki G (200g) Brokuł z marchewką G (100g) DODATEK: Nektarynka (1szt) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) | Ryż z jabłkami, cynamonem i jogurtem G (200g) | Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Pasta z jaj i twarogu/3,7/ (100g) Pomidor (150g) DODATEK: Roszponka (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g) | Sok wielowarzywny (1szt) |
| 01.07.2026 ŚRODA | Płatki owsiane na ml/1,7/G (350g) Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa drobiowa (60g) Dżem (1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Sałata karbowana (10g) Herbata G (250g) | Zupa z cukini/1,7,9/ G (350g) Rumsztyk rybny w sosie pomidorowym/1,3,4/ <i>Morszczuk</i> / G (80g/120g) Ziemniaki G (200g) Surówka z marchewki i jabłka z olejem (100g) DODATEK: Marchewka mini G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) | Mus jabłkowy (1szt) | Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Kiełbasa śląska z szynki G (100g) Pomidor (150g) Kecup (1szt) DODATEK: Rukola (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g) | Bułka paryska/1/(50g) Masło naturalne/7/(15g) Pasta z marchewki/1,6/(90g) 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 ŁATWOSTRAWNA
Jadłospis dekadowy od 23.06.2026 do 02.07.2026 r._

| | | | | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 02.07.2026 CZWARTEK | Kasza manna na ml/1,7/ G (350g) Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Jaja/3/ G (2szt) Majonez/3/(1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Roszponka (10g) Herbata G (250g) | Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ G (350g) Duszone udko z kurczaka/1/ D (150g/100g) Ziemniaki G (200g) Marchewka z groszkiem/1/ G (100g) DODATEK: Ogórek kiszony (1szt) Kompot śliwkowo-porczykowo-truskawkowy G (250g) | Drożdżówka/1,3,7/ (1szt) | Mix salat z kurczakiem, serem typu feta, uprażonym słonecznikiem, z pomidorkami koktajlowymi z oliwą z oliwek/7/ (100g) DODATEK: Brzoskwinia (1szt) Kawa mleczna/7/ G (250g) | Bułka paryska/1/ (50g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa wieprzowa (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 „Żywnie dla zdrowia”.