



**„DIETA MAMY” DIETA Z OGRANICZENIEM
WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH**
Jadłospis dekadowy od 23.06.2026 do 02.07.2026 r.

<i>Data</i>	<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Podwieczorek</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Kolacja nocna</i>
23.06.2026 WTOREK	Serek grani/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser żółty/7/(60g) Szynkowa z indyka (60g) Papryka czerwona (150g) DODATEK: Rukola (10g) Herbata G (250g)	Zupa kalafiorowa z koprem/1,7,9/ G (350g) Filet z indyka w sosie własnym/1/ G (70g/100g) Kasza gryczana G (200g) Surówka z marchwi z olejem (100g) DODATEK: Nektarynka (1szt) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Chłodnik litewski ze szczypiorkiem G /7/ (250g)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Schab faszerowany (60g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Rzodkiew (150g) DODATEK: Sałata masłowa (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Sok pomidorowy (1szt)
24.06.2026 ŚRODA	Maślanka/7/ (1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/ G (2szt) Majonez/3/(1szt) Ogórek świeży (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) Surówka po meksykańsku z fasolą czerwoną (100g) DODATEK: Ogórek kiszony (1szt) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Truskawki (100g) Mix orzechów i pestek/8/ (20g) (orzechy włoskie, migdały płatki, pestki dyni, nasiona słonecznika)	Chleb razowy/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	Kefir/7/ (1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica sopocka (60g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Papryka czerwona (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)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Kiełbasa śląska z szynki G (100g) Pomidor (150g); Musztarda/10/(1szt) DODATEK: Sałata lodowa (10g) Kawa mleczna /7/ G (250g)	Chleb razowy/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 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 WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH

Jadłospis dekadowy od 23.06.2026 do 02.07.2026 r.

26.06.2026 PIĄTEK	Serek grani/7/ (1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser topiony/7/(50g) Ogonówka (60g) Ogórek świeży (150g) DODATEK: Roszponka (10g) Herbata G (250g)	Barszcz czerwony/1,7,9/ G (350g) Kotlet rybny/1,3,4/ Morszczuk G (90g) 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)	Chleb razowy/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)	Chleb razowy/1/ (50g) Masło naturalne/7/(15g) Pasta z ciecior i suszonych pomidorów z koperkiem/11/ (100g) Pomidor (150g)
27.06.2026 SOBOTA	Chleb razowy/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) Surówka z kapusty kiszonej i marchewki (100g) DODATEK: Jabłko (160g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Skyrnik z malinami bez cukru/1,3,7/ (150g)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ogonówka (60g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Papryka czerwona (150g) DODATEK: Szpinak świeży (10g) Herbata G (250g)	Kefir/7/(1szt)
28.06.2026 NIEDZIELA	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Schab kruchy (60g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Ogórek świeży (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)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne /7/(15g) Krakowska (60g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Sałata rzymska (10g); Jabłko (160g) DODATEK: brak Herbata 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 23.06.2026 do 02.07.2026 r.

29.06.2026 PONIEDZIAŁEK	Kefir/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser żółty/7/(60g) Szynka gotowana (60g) Pomidor (150g) DODATEK: Sałata rzymska (10g) Herbata owocowa G (250g)	Kapuśniak z kiszonej kapusty/1,9/ G (350g) Pieczeń z szynki/1/ D (70g/100g) Kasza bulgur/1/ G (200g) Sałata ze śmietaną/7/(100g) DODATEK: Groszek G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Jogurt naturalny /7/(1szt) Mandarynka (1szt)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Szynkowa wieprzowa (60g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Rzodkiew (150g) DODATEK: Rukola (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb razowy/1/(50g) Sałatka rybna/1,4/ <i>Łosoś atlantycki</i> /(125g)
30.06.2026 WTOREK	Serek grani/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Filet z indyka (60g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Mix sałat (10g) Jabłko (160g) DODATEK: brak Herbata G (250g)	Krupnik z kaszą jagłaną/1,9/ G (350g) Filet z indyka na parze/1/ P,G (70g/100g) Ziemniaki G (200g) Surówka z kapusty kiszonej i marchewki (100g) DODATEK: Brokuł z marchewką G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 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) Pasta z jaj i twarogu/3,7/ (100g) Papryka czerwona (150g) DODATEK: Roszponka (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Sok wielowarzywny (1szt)
01.07.2026 ŚRODA	Jogurt typu skyr/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser żółty/7/(60g) Szynkowa drobiowa (60g) Ogórek świeży (150g) DODATEK: Sałata karbowana (10g) Herbata G (250g)	Zupa z cukini/1,7,9/ G (350g) Rumszyk rybny w sosie pomidorowym/1,3,4/ <i>Morszczuk</i> / G (80g/120g) Ziemniaki G (200g) Surówka z czerwonej kapusty i marchewki /10/(100g) DODATEK: Surówka z marchewki i jabłka z olejem (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Kiełbasa śląska z szynki G (100g) Pomidor (150g); Musztarda/10/(1szt) DODATEK: Rukola (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb razowy/1/(50g) Masło naturalne/7/(15g) Pasta meksykańska /6,9,10/(115g) 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 „Żywnie dla zdrowia”.



„DIETA MAMY” DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH

Jadłospis dekadowy od 23.06.2026 do 02.07.2026 r.

02.07.2026 CZWARTEK	Serek grani/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Jaja/3/ G (2szt) Majonez/3/(1szt) Papryka czerwona (150g) DODATEK: Roszponka (10g) Herbata G (250g)	Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ G (350g) Pieczone udko z kurczaka/1/ P / (150g/100g) Ziemniaki G (200g) Surówka z kapusty, ogórka świeżego i zieleniny (100g) DODATEK: Ogórek kiszony (1szt) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Koktajl z płatków owsianych, serka homogenizowanego i malin/1,7/ (200g)	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)	Chleb razowy/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 „Żywność dla zdrowia”.