



**„DIETA MAMY” DIETA Z OGRANICZENIEM
ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**
Jadłospis dekadowy od 03.07.2026 do 12.07.2026 r.

<i>Data</i>	<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Podwieczorek</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Kolacja nocna</i>
03.07.2026 PIĄTEK	Kefir/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Filet z indyka (60g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Sałata masłowa (10g) Herbata G (250g)	Zupa pieczarkowa z ziemnakami/1,7,9/ G (350g) Połędwiczki z cebulą z pieca/1/ P (70g) Ziemniaki G (200g) Mix sałat z sosem winegret/10/(100g) DODATEK: Sałatka z buraczków G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Skyrnik z malinami bez cukru/1,3,7/ (150g)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ryba po grecku/4,9/ Miruna/D /(200g) DODATEK: Nektarynka (1szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Mix sałat z oliwkami, mozzarellą, kurczakiem i suszonymi pomidorami /7/(100g)
04.07.2026 SOBOTA	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa wieprzowa (60g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Ogórek kiszony (150g) DODATEK: Sałata rzymska (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Zupa brokułowa/1,7,9/ G (350g) Filet drobiowy w sosie pomidorowym/1/ G (70g/120g) Kasza jęczmienna/1/ G (200g) Surówka wielowarzywna/7,9,10/(100g) DODATEK: Marchew mini G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Deser z jogurtu greckiego, masła orzechowego i kakao /7,8/ (100g)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne /7/(15g) Ser topiony/7/(50g) Ogonówka (60g) Sałata karbowana (10g); Pomarańcza (240g) DODATEK: Roszponka (10g) Herbata G (250g)	Sok pomidorowy (1szt)
05.07.2026 NIEDZIELA	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/ G (2szt); Majonez/3/(1szt) Papryka czerwona (150g) DODATEK: Rukola (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Zupa wiejska z makaronem/1,3,7,9/ G (350g) Zraz drobiowy duszony w sosie/1,3/ D (80/100g) Ziemniaki G (200g) Sałata z cukinią i serem typu mozzarella z sosem winegret/7,10/(100g) DODATEK: Groszek G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Truskawki (100g) Mix orzechów i pestek/8/(20g) (orzechy włoskie, migdały płatkowe, pestki dyni, nasiona słonecznika)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Kiełbasa śląska drobiowa G (100g) Musztarda/10/(1szt) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Sałata karbowana (10g) Herbata 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 „Żywność dla zdrowia”.



**„DIETA MAMY” DIETA Z OGRANICZENIEM
ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**
Jadłospis dekadowy od 03.07.2026 do 12.07.2026 r.

06.07.2026 PONIEDZIAŁEK	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twarożek z zieleciną/7/(100g) Pomidor (150g) DODATEK: Sałata lodowa (10g) Herbata owocowa G (250g)	Zupa koperkowa/1,7,9/ G (350g) Spaghetti S,D (250g) Makaron razowy/1,3/ G (200g) Jabłko (1szt) DODATEK: Brokuł G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Jogurt naturalny/7/(1szt) Brzoskwinia (1szt)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Krakowska (60g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Sałata rzymska (10g) Brzoskwinia (120g) DODATEK: Rukola (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb razowy/1/(50g) Sałatka rybna/1,4/ <i>Łosoś atlantycki</i> /(125g)
07.07.2026 WTOREK	Kefir/7/ (1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Szynkowa wieprzowa (60g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Ogórek świeży (150g) DODATEK: Roszponka (10g) Herbata G (250g)	Botwinka/1,9/ G (350g) Pulpet w sosie własnym/1,3/ G (80g/100g) Ziemniaki G (200g) Surówka z marchewki i selera/9/(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) Filet z indyka (60g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Sałata rzymska (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Jogurt wysokobiałkowy typu skyr/7/(1szt)
08.07.2026 ŚRODA	Jogurt naturalny/7/ (1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Polędwica sopocka (60g); Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Sałata rzymska (10g); Jabłko (160g) DODATEK: brak Herbata G (250g)	Zupa ogórkowa z ziemniakami/1,9/ G (350g) Schab w sosie własnym/1/ D (70g/100g) Kasza gryczana G (200g) Surówka z kapusty młodej i marchewki (100g) DODATEK: Mieszanka królewska G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne /7/(15g) Pasta z jaj i twarogu/3,7/(100g) Ogórek świeży (150g) DODATEK: Sałata lodowa (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Sok wielowarzywny (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 03.07.2026 do 12.07.2026 r.

09.07.2026 CZWARTEK	Serek grani/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twarożek z suszonymi pomidorami i koperkiem/7/(100g) Ogonówka (60g) Pomidor (150g) DODATEK: Roszponka (10g) Herbata G (250g)	Zupa pomidorowa z ryżem/1,7,9/ G (350g) Kotlet rybny/1,3,4/ <i>Morszczuk</i> G (90g) Ziemniaki G (200g) Sałata ze śmietaną/7/ (100g) DODATEK: Szpinak duszony na oleju D (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Borówki (100g) Mix orzechów i pestek/8/(20g) (orzechy włoskie, migdały płatki, pestki dyni, nasiona słonecznika)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Schab kruchy (60g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Papryka czerwona (150g) DODATEK: Sałata rzymska (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)
10.07.2026 PIĄTEK	Serek grani/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Ser żółty/7/(60g) Schab kruchy (60g) Sałata masłowa (10g); Jabłko (160g) DODATEK: brak Herbata G (250g)	Zupa z cukinii/1,7,9/ G (350g) Pieczone udko z kurczaka/1/ P (150g/100g) Ziemniaki G (200g) Surówka z kapusty czerwonej i marchewki/10/(100g) DODATEK: Brokuł z marchewką G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Salatka z makaronu razowego, rukoli, sera typu mozzarella, ogórka świeżego, papryki i pomidora, z oliwą z oliwek, musztardą i koprem/1,3,7,10/(200 g)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Jaja/3/ G (2szt); Majonez/3/(1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Sałata masłowa (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Mix sałat z oliwkami, mozzarellą, kurczakiem i suszonymi pomidorami /7/(100g)
11.07.2026 SOBOTA	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa wieprzowa (60g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Sałata rzyms. (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Zupa porowa/1,7,9/ G (350g) Pulpet w sosie pomidorowym/1,3/ G (80g/120g) Ziemniaki G (200g) Fasolka szparagowa G (100g) DODATEK: Groszek G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Kiełbasa śląska drobiowa G (100g) Ogórek świeży (150g) Musztarda/10/(1szt) DODATEK: Roszponka (10g) Herbata G (250g)	Chleb razowy/1/(50g) Twarożek z suszonymi pomidorami i koperkiem /7/(100g) Mix sałat (10g)
12.07.2026 NIEDZIELA	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Ser topiony/7/(50g) Filet z indyka (60g) Papryka czerwona (150g) DODATEK: Sałata lodowa (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Zupa ziemniaczana z koprem/1,9/ D (350g) Schab w sosie pieczeniowym/1/ D (70g/100g) Ziemniaki G (200g) Sałata z sosem winegret/10/(100g) DODATEK: Marchewka mini G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Orzechy włoskie/8/(20g) Mandarynka (1szt)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Krakowska (60g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Ogórek kiszony (150g) DODATEK: Rukola (10g) 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”.