



„DIETA MAMY” DIETA PODSTAWOWA
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	Zacierka na ml/1,3,7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Filet z indyka (60g); Miód (1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Sałata masłowa (10g) Herbata G (250g)	Zupa pieczarkowa z ziemnakami/1,7,9/ G (350g) Polędwiczki 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 pełnoziarnisty 1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ryba po grecku/4,9/ <i>Miruna</i> / 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 pszenno-żytni/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 z soczewicy/1,9/ 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, miodu, masła orzechowego i kakao /7,8/ (100g)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Masło naturalne /7/(15g) Ser topiony/7/(50g); Miód (1szt) Sałata karbowana (10g); Pomarańcza (240g) DODATEK: Roszponka (10g) Herbata G (250g)	Sok pomidorowy (1szt)
05.07.2026 NIEDZIELA	Chleb pszenno-żytni/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)	Galaretka owocowa G (200g)	Chleb pełnoziarnisty/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 PODSTAWOWA
Jadłospis dekadowy od 03.07.2026 do 12.07.2026 r.

06.07.2026 PONIEDZIAŁEK	Płatki owsiane na mleku/1,7/G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twarożek z zieleniną/7/(100g) Pomidor (150g) DODATEK: Sałata lodowa (10g) Herbata owocowa G (250g)	Zupa koperkowa/1,7,9/ G (350g) Spaghetti S,D (250g) Makaron jasny/1,3/ G 200g Jabłko (1szt) DODATEK: Brokuł G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Jagodzianka/1,3,7/ (1szt) Jogurt naturalny/7/(1szt)	Chleb pełnoziarnisty/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 pszenno-żytni/1/(50g) Sałatka rybna/1,4/Losoś atlantycki/(125g)
07.07.2026 WTOREK	Ryż na mleku/7/G (350g) Chleb pszenno-żytni/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 pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Filet z indyka (60g); Miód (1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Sałata rzymska (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Jogurt wysokobiałkowy typu skyr/7/(1szt) Wafle ryżowe (2szt)
08.07.2026 ŚRODA	Kasza manna na mleku/1,7/G (350g) Chleb pszenno-żytni/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)	Sok owocowy (1szt)	Chleb pełnoziarnisty /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)
09.07.2026 CZWARTEK	Makaron na ml /1,3,7/G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twarożek z suszonymi pomidorami i koperkiem/7/(100g); Miód (1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Roszponka (10g) Herbata G (250g)	Zupa pomidorowa z ryżem/1,7,9/ G (350g) Kotlet rybny/1,3,4/ Morszczuk 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 pełnoziarnisty/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)

LISTA ALERGENÓW: / 1/ - gluten / 2/ - skorupiaki / 3/ - jajka / 4/ - ryby / 5/ - orzeszki ziemne / 6/ - soja
/ 7/ - mleko i produkty pochodne(łącznie z laktazą) / 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 PODSTAWOWA
Jadłospis dekadowy od 03.07.2026 do 12.07.2026 r.

10.07.2026 PIĄTEK	Kasza jaglana na ml/7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Ser żółty/7/(60g); Miód (1szt) 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)	Ryz z jabłkami, cynamonem i jogurtem G (200g)	Chleb pełnoziarnisty 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 pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynek wieprzowa (60g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Sałata rzymska (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: Grozek G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Mus jabłkowy (1szt)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Kiełbasa śląska drobiowa G (100g) Ogórek świeży (150g); Musztarda/10/(1szt) DODATEK: Roszponka (10g) Herbata G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Twarożek z suszonymi pomidorami i koperkiem/7/(100g) Mix sałat (10g)
12.07.2026 NIEDZIELA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Ser topiony/7/(50g); Dżem (1szt) 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)	Pianka proteinowa na bazie jogurtu greckiego i galaretki/1,7/(200g)	Chleb pełnoziarnisty 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”.