



„DIETA MAMY” DIETA PODSTAWOWA
Jadłospis dekadowy od 13.07.2026 do 22.07.2026 r._

<i>Data</i>	<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Podwieczorek</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Kolacja nocna</i>
13.07.2026 PONIEDZIAŁEK	Płatki owsiane na ml/1,7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa wieprzowa (60g) Miód (1szt); Pomidor (150g) DODATEK: Rukola (10g) Herbata owocowa G (250g)	Zupa koperkowa/1,7,9/ G (350g) Leczo z kiełbasą S,D (250g) Ryż brązowy G (200g) Brzoskwinia (90g) DODATKI: Brokuł z marchewką 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) Jaja/3/ G (2szt); Majonez/3/(1szt) Papryka czerwona (150g) DODATEK: Sałata masłowa (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Serek grani/7/(1szt)
14.07.2026 WTOREK	Ryż na mleku/7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica sopocka (60g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Ogórek kiszony (100g) DODATEK: Roszponka (10g) Herbata G (250g)	Zupa z soczewicy/1,7,9/ G (350g) Gulasz z szynki ręcznie krojony/1/ D (250g) Ziemniaki G (200g) Surówka z marchwi i pora/7/(100g) DODATEK: Kalafior 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) Twarożek z suszonymi pomidorami i koperkiem/7/ (100g) Sałata karbowana (10g) Nektarynka (120g) DODATEK: Sałata lodowa (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Sok pomidorowy (1szt)
15.07.2026 ŚRODA	Kasza jaglana na ml/7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa z indyka (60g) Serek twarogowy haga/7/(1szt) Papryka czerwona (150g) DODATEK: Mix sałat (10g) Herbata G (250g)	Rosół z makaronem/1,3,7,9/ G (350g) Duszone udko z kurczaka/1/ D (150g/100g) Ziemniaki G (200g) Surówka z kapusty białej, ogórka i zieleniny (100g) DODATEK: Brokuł z marchewką G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Sok owocowy (1szt)	Ryż z jabłkami i cynamonem G (200g) Serek homogenizowany nat/7/(1szt) Brzoskwinia (100g) DODATEK: Mus jabłkowy (1szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Pasta hummus/11/(1szt) 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”.



„DIETA MAMY” DIETA PODSTAWOWA

Jadłospis dekadowy od 13.07.2026 do 22.07.2026 r.

16.07.2026 CZWARTEK	Zacierka na mleku/1,3,7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/ G (2szt); Majonez/3/(1szt) Ogórek świeży (150g) DODATEK: Sałata karbowana (10g) Herbata G (250g)	Zupa ziemniaczana z bobem, marchewką i groszkiem/1,7,9/ G /350g Polędwiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym/1/ D (70g/100g) Ziemniaki G 200g Surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem/3/(100g) DODATEK: Sałatka z buraczków 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) Szynka gotowana (60g) Serek twarogowy haga/7/(1szt) Sałata rzymska (10g) Pomarańcza (240g) DODATEK: brak Kawa mleczna/7/ G (250g)	Mix sałat z serem typu mozzarella, kurczakiem, uprażonym słonecznikiem, pomidorkami koktajlowymi z oliwą z oliwek/7/(100g)
17.07.2026 PIĄTEK	Kasza manna na ml/1,7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Twarożek ze szczypiorkiem/7/(100g) Pomidor (150g) DODATEK: Roszponka (10g) Herbata G (250g)	Zupa ogórkowa z ryżem/1,7,9/ G (350g) Kotlet rybny/1,3,4/ <i>Morszczuk</i> G (90g) Ziemniaki G (200g) Sałatka z ogórka kiszzonego, cebuli i papryki/10/(100g) DODATEK: Mieszanka królewska G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Mus jabłkowy (1szt)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ogonówka (60g); Dżem (1szt) Ogórek świeży (150g) DODATEK: Kielki (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Jogurt naturalny/7/(1szt)
18.07.2026 SOBOTA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Polędwica drobiowa (60g) Serek twarogowy haga/7/(1szt) Sałata rzymska (10g) Nektarynka (100g) DODATEK: Rukola (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Zupa jarzynowa /1,7,9/ G (350g) Gulasz z szynki ręcznie krojony/1/ D (250g) Kasza jęczmień/1/ G (200g) Surówka z marchewki, selera i jabłka z oliwą/9/ (100g) DODATEK: Sałatka z buraczków G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Kefir/7/(1szt) Granola orzechowa z owocami suszonymi, miodem i cynamonem/1,8/(30g)	Chleb pełnoziarnisty /1/(100g) Masło naturalne /7/(15g) Ser topiony/7/(50g); Miód (1szt) Papryka czerwona (150g) DODATEK: Sałata rzymska (10g) Herbata 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 PODSTAWOWA
Jadłospis dekadowy od 13.07.2026 do 22.07.2026 r.

19.07.2026 NIEDZIELA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twarożek z koperkiem/7/(100g) Miód (1szt); Sałata masłowa (10g) Nektarynka (160g) DODATEK: brak Kawa mleczna/7/ G (250g)	Krupnik z kaszą jęczmienną/1,9/ G (350g) Pieczeń ze schabu/1/ P,D (70g/100g) Ziemniaki G (200g) Fasolka szparagowa/ G /(100g) DODATEK: Marchewka G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Maliny (100g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Jaja/3/ G (2szt); Majonez/3/(1szt) Ogórek kiszony (150g) DODATEK: Szynka konserwowa drobiowa (60g) DODATEK: Sałata karbow. (10g) Herbata G (250g)	Serek grani/7/(1szt)
20.07.2026 PONIEDZIAŁEK	Kasza kukur. na ml/7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Ser żółty/7/(60g); Miód (1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Sałata lodowa (10g) Herbata owocowa G (250g)	Zupa z soczewicy z pomidorami/1,9/ G (350g) Filet z kurczaka w sosie szpinakowym/1/ D (70/120g) [sos: szpinak, suszone pomidory, śmietana, natka pietruszki] Kasza bulgur/1/ G (200g) Surówka z marchewki z olejem (100g) DODATEK: Kalafior z marchewką mini G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Ryż z jabłkami, cynamonem i jogurtem G (200g)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Ryba po grecku/4,9/ Miruna/D /200g DODATEK: Serek twarogowy tartare/7/(1szt) DODATEK: Kielki (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(50g) Serek topiony lactima/7/(2szt) Sałata karbowana (10g) Brzoskwinia (100g)
21.07.2026 WTOREK	Kasza jaglana na ml/7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa wieprzowa (60g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Ogórek świeży (150g) DODATEK: Sałata masłowa (10g) Herbata G (250g)	Zupa kalafiorowa z koperkiem/1,7,9/ G (350g) Kotlet mielony/1,3/ S (90g) Ziemniaki G (200g) Sałatka z buraczków G (100g) DODATEK: Ogórek kiszony (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Koktajl malinowo-owsiany bez cukru/7/(200g)	Makaron z serem na słodko/1,3,7/ G 200g DODATEK: Nektarynka (1szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Paszтет sojowy/6/(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 PODSTAWOWA
Jadłospis dekadowy od 13.07.2026 do 22.07.2026 r._

22.07.2026 ŚRODA	Makaron na ml/1,3,7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Jaja/3/ G (2szt); Majonez/3/(1szt) Papryka czerwona (150g) DODATEK: Schab w ziołowej otoczce (60g) DODATEK: Rukola (10g) Herbata G (250g)	Zupa po kaszubsku/1,9/ G (350g) Ryba z pieca/1,4/ <i>Miruna</i> / P /100g Ziemniaki G (200g) Sałata z sosem winegret/10/(100g) DODATEK: Groszek G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Sok owocowy (1szt)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Kiełbasa śląska G (100g) Musztarda/10/(1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Sałata lodowa (10g) Kawa mleczna/7/ 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”.