



**„DIETA MAMY” DIETA Z OGRANICZENIEM
WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH**
Jadłospis dekadowy od 23.07.2026 do 01.08.2026 r.

<i>Data</i>	<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Podwieczorek</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Kolacja nocna</i>
23.07.2026 CZWARTEK	Kefir/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa z indyka (60g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Sałata rzymska (10g) Herbata G (250g)	Zupa ogórkowa z ziemniakami/1,7,9/ G (350g) Gulasz wołowy ręcznie krojony/1/ D (250g) Kasza gryczana G (200g) Surówka z czerwonej kapusty i marchewki/10/(100g) DODATEK: Brokuł z marchewką mini G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twarożek z suszonymi pomidorami i koperkiem/7/(100g) Ogórek kiszony (150g) DODATEK: Roszponka (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb razowy/1/(50g) Masło naturalne/7/(1szt) Polędwica drobiowa (60g) Roszponka (10g)
24.07.2026 PIĄTEK	Jogurt naturalny/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Schab w ziołowej otoczce (60g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Papryka czerwona (150g) DODATEK: Mix sałat (10g) Herbata G (250g)	Żur z kielbasą/1,9/ G (350g) Pulpet mięsno-ryżowy/1,3/ G (80g) Sos pomidorowy z warzywami/1,9/ G (120g) Ziemniaki G (200g) Surówka z selera i jabłka/7,9/(100g) DODATEK: Kalafior z groszkiem G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Kefir/7/(1szt) Granola orzechowa z cynamonem/1,8/ (20g)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne /7/(15g) Ser topiony/7/(50g); Filet z indyka (60g) Sałata rzymska (10g) Nektarynka (120g) DODATEK: brak Kawa mleczna/7/ G (250g)	Mix sałat z serem typu mozzarella, kurczakiem, uprażonym słonecznikiem, pomidorkami koktajlowymi z oliwą z oliwek/7/(100g)
25.07.2026 SOBOTA	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/ G (2szt); Majonez/3/(1szt) Ogórek świeży (150g) DODATEK: Schab faszerowany (60g) DODATEK: Sałata karbowana (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Zupa wiejska z makaronem/1,3,7,9/ G (350g) Filet drobiowy w sosie własnym/1/ D (70g/100g) Ziemniaki G (200g) Brukselka G (100g) LEKKA: Brokuł z marchewką G (100g) DODATEK: Mix sałat z oliwą (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Pestki dyni (20g)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynka drobiowa konserwowa (60g) Serek twarogowy haga/7/(1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Sałata masłowa (10g) Herbata G (250g)	Chleb razowy/1/(50g) Sałatka rybna/1,4/ <i>Łosoś atlantycki</i> /125g

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 23.07.2026 do 01.08.2026 r.

26.07.2026 NIEDZIELA	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser żółty/7/(60g) Szynkowa drobiowa (60g) Pomidor (150g) DODATEK: Mix sałat (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Zupa z soczewicy/1,9/ G /350g Polędwiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym/1/ D (70g/100g) Kasza jęczmienna/1/ G 200g Sałata z sosem winegret/10/(100g) DODATEK: Fasolka szparagowa G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo- truskawkowy G (250g)	Koktajl malinowo- owsiany bez cukru/7/(200g)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Kiełbasa śląska G (100g) Musztarda/10/(1szt) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Papryka czerwona (150g) DODATEK: Rukola (10g) Herbata G (250g)	Sok pomidorowy (1szt)
27.07.2026 PONIEDZIAŁEK	Serek grani/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Ser topiony/7/(50g) Szynka pieczona (60g) Pomidor (150g) DODATEK: Roszponka (10g) Herbata owocowa G (250g)	Zupa szpinakowa/1,7,9/ G (350g) Pieczeń ze schabu/1/ P,D (70g/100g) Ziemniaki G (200g) Sałatka z ogórka kiszzonego, cebuli i papryki/10/(100g) DODATEK: Surówka z marchewki i jabłka 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) Leczo z ciecierzycą S,D (200g) Brzoskwinia (90g) DODATEK: Kiełki (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Jogurt naturalny/7/(1szt)
28.07.2026 WTOREK	Maślanka/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Polędwica sopocka (60g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Papryka czerwona (150g) DODATEK: Rukola (10g) Herbata G (250g)	Kapuśniak z młodej kapusty/1,9/ G (350g) Pulpet rybny w sosie pomidorowo- jarzynowym/1,3,4,9/ Morszczuk / G (80g/120g) Ziemniaki G (200g) Sałata z cukinią i sosem winegret/10/(100g) DODATEK: Brokuł G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo- truskawkowy G (250g)	Jogurt naturalny/7/(1szt) Brzoskwinia (1szt)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne /7/(15g) Schab faszerowany (60g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Sałata masłowa (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Maślanka/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 „Żywnienie dla zdrowia”.



**„DIETA MAMY” DIETA Z OGRANICZENIEM
WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH**
Jadłospis dekadowy od 23.07.2026 do 01.08.2026 r.

29.07.2026 ŚRODA	Serek grani/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/ G (2szt); Majonez/3/(1szt) Sałata masłowa (10g) Jabłko (160g) DODATEK: Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Herbata G (250g)	Krupnik z kaszą bulgur/1,9/ G (350g) Wątróbka drobiowa z jabłkami i cebulą/1/ D,S (150g) Ziemniaki G (200g) Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki (100g) DODATEK: Brokuł z marchewką mini G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Orzechy włoskie/8/(20g) Mandarynka (1szt)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem /7/(100g) Ogórek kiszony (150g) DODATEK: Sałata (10g) DODATEK: Szynka pieczona (60g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb razowy/1/(50g) Masło naturalne/7/(1szt) Szynkowa wieprzowa (60g) Pomidor (150g)
30.07.2026 CZWARTEK	Jogurt naturalny/7/ (1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Szynka konserwowa dr (60g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor (150g) DODATEK: Sałata lodowa (10g) Herbata G (250g)	Zupa kalafiorowa/1,7,9/ G (350g) Lekkostrawny sos spaghetti/9/ D (250g) Makaron razowy/1,3/ G (200g) Nektarynka (100g) DODATEK: Fasolka szparagowa G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Krakowska (60g); Serek topiony lactima/7/(1szt) Papryka czerwona (100g) DODATEK: Sałata karbow. (10g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Serek grani/7/(1szt)
31.07.2026 PIĄTEK	Serek grani/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa wieprzowa (60g) Serek topiony tartare/7/(1szt) Ogórek świeży (150g) DODATEK: Rukola (10g) Herbata G (250g)	Zupa porowa /1,9/ G (350g) Ryba smażona/1,4/ <i>Miruna</i> / S /100g Ziemniaki G (200g) Sałata z sosem winegret/10/(100g) DODATEK: Mieszanka królewska G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Jogurt naturalny/7/(1szt)	Mix sałat z ciecierzycą, mozzarellą, uprażonym słonecznikiem, pomidorkami koktajlowymi i oliwą z oliwek/7/ (200g) DODATEK: Jabłko (160g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb razowy/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 Z OGRANICZENIEM
WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH**
Jadłospis dekadowy od 23.07.2026 do 01.08.2026 r._

01.08.2026 SOBOTA	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Jaja/3/ G (2szt); Majonez/3/(1szt) Sałata karbowana (10g) Jabłko (160g) DODATEK: brak Kawa mleczna/7/ G (250g)	Zupa ziemniaczana z koprem/1,9/ G (350g) Szynka w sosie własnym/1/ D (70/100g) Kasza jęczmienna/1/ G (200g) Buraczki z ogórkiem kiszonym G (100g) DODATEK: Surówka z pora/3/(100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo- truskawkowy G (250g)	Bułka razowa z pastą z awokado, czosnku i soku z cytryny/1,3/ (200g)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Kiełbasa śląska G (100g) Musztarda/10/(1szt); Pomidor (150g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) DODATEK: Sałata (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 „Żywnie dla zdrowia”.