



**„DIETA MAMY” Jadłospis dekadowy od 15.03.2026 r. Do 24.03.2026 r.**  
**DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH**

Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja nocna
15.03.2026 NIEDZIELA	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica drobiowa (50g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Sałata rzymska (1/10szt); Jabłko (160g)  Kawa mleczna/7/ G (250g)	Barszcz czerwony/1,7,9/ G (350g) Pulpet mięsny w sosie koperkowym/1,3,7/ G (80/120g) Kasza bulgur/1/ G (200g) Surówka z selera/7/ (100g)  Surówka z marchwi i jabłka z oliwą (100g) Kompot G (250g)	Serek homogenizowany/7/ (1szt) Granola orzechowo- cynamonowa (płatki owsiane, orzechy włoskie, słonecznik, cynamon) /1,8/(40g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Kiełbasa śląska G (100g) Musztarda/10/ (1szt) Pomidor (150g)  Roszponka (1/10szt) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Herbata G (250g)	Chleb razowy/1/(50g) Masło naturalne/7/(15g) Twarożek z zieleniną/7/(70g)
16.03.2026 PONIEDZIAŁEK	Jogurt naturalny/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa wieprzowa (50g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Pomidor (150g)  Sałata rzymska (1/10szt) Herbata owocowa G (250g)	Zupa ogórkowa z ryżem/1,3,7,9/ G (350g) Leczo drobiowe z cukinią/1/ D (250g) Ziemniaki G (200g) Kalafior G (100g)  Kiwi (1szt) Kompot G (250g)	Sałatka z pełnoziarnistym makaronem z szynką, suszonymi pomidorami, rukolą, serem mozzarella/1,3,7/ (200g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twaróg/7/(100g) Polędwica drobiowa (50g) Sałata (1/10szt) Jabłko (160g)  Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb razowy/1/(50g) Masło naturalne/7/(15g) Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów (50g)
17.03.2026 WTOREK	Kefir/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/G (2szt) Majonez/3/(1szt) Pomidor (150g)  Filet z indyka (50g) Roszponka (1/10szt) Herbata G (250g)	Zupa porowa/1,7,9/ G (350g) Ryba z pieca w sosie pietruszkowym/1,4,7/ P Miruna (100g/120g) Ziemniaki G (200g) Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi (100g)  Mix sałat z oliwą z oliwek (1/8szt) Kompot G (250g)	Naleśniki orkiszowe z twarogiem i musem z malin z płatkami migdałów/1,3,7,8/ S (1szt)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa z indyka (50g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor (150g)  Sałata masłowa (1/10szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Serek homogenizowany/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” Jadłospis dekadowy od 15.03.2026 r. Do 24.03.2026 r.

**DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH**

18.03.2026 ŚRODA	Serek wiejski/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pasta mięsna/9/ <b>G</b> (100g) Ogórek kiszony (100g)  Serek twarogowy deliser/7/(2szt) Pomidorki koktajlowe (100g) Herbata <b>G</b> (250g)	Zupa pomidorowa z makaronem/1,3,7,9/ <b>G</b> (350g) Połędwiczki wieprzowe w sosie własnym/1/ <b>S,D</b> (70g/100g) Ziemniaki <b>G</b> (200g) Surówka z kapusty białej i marchewki (100g)  Surówka z marchewki i selera/7,9/ (100g) Kompot <b>G</b> (250g)	Skyrnik bez cukru z jagodami/1,3,7/ <b>P</b> (100g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ślaska drobiowa <b>G</b> (100g) Musztarda/10/ (1szt) Pomidor (150g)  Serek twarogowy tartare/7/(2szt); Szpinak świeży (1/10szt) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)	Mix sałat z kurczakiem, serem typu feta, oliwkami czarnymi/7/(100g)
19.03.2026 CZWARTEK	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Schab kruchy (50g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Pomidor (150g)  Sałata rzymska (1/10szt) Herbata <b>G</b> (250g)	Zupa z soczewicy/1,7,9/ <b>G</b> (350g) Gulasz wołowy/1/ <b>D</b> (250g) Ziemniaki <b>G</b> (200g) Surówka z kapusty czerwonej i marchewki/10/(100g)  Ogórek kiszony (1szt) Kompot <b>G</b> (250g)	Placuszki z mąki orkiszowej i maślanki z kawałkami gorzkiej czekolady /1,3,7/ <b>S</b> (100g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twarożek buraczany/7/ (100g) Sałata karbowana (1/10szt) Jabłko (160g)  Szynka gotowana (50g) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)	Chleb razowy/1/(50g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa drobiowa (50g) Pomidor (100g)
20.03.2026 PIĄTEK	Maślanka/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynka drobiowa (50g) Ser żółty/7/(60g) Pomidor (150g)  Jabłko (1szt) Herbata <b>G</b> (250g)	Zupa szpinakowa/1,7,9/ <b>G</b> (350g) Pulpet rybny w sosie koperkowym/1,3,4,7/ <i>Morszczuk</i> <b>G</b> (80/120g) Ziemniaki <b>G</b> (200g) Surówka z marchewki z oliwą(100g)  Mix sałat z oliwkami i serem typu feta/7/ (1/8szt) Kompot <b>G</b> (250g)	Bułka razowa/1/ (1szt) Pasta z groszku zielonego z dodatkiem masła i soku z cytryny/7/ (50g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/ <b>G</b> (2szt) Majonez/3/(1szt) Ogórek kiszony (100g)  Roszponka (1/10szt) Schab w ziołach (50g) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)	Serek wiejski/7/(1szt) Pomidorki koktajlowe (100g)
21.03.2026 SOBOTA	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Połędwica drobiowa (50g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Pomidor (150g)  Sałata masłowa (1/10szt) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)	Zupa pomidorowa z ryżem/1,7,9/ <b>G</b> (350g) Gulasz drobiowy z pieczarkami, papryką i cukinią/1/ <b>D</b> (250g) Ziemniaki <b>G</b> (200g) Surówka z selera i jabłka/7,9/(100g)  Marchewka mini <b>G</b> (100g) Kompot <b>G</b> (250g)	Koktajl bez cukru truskawkowo-bananowy/7/ (250g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pasta z czerwonej fasoli/1/(1szt) Sałata rzymska (1/10szt) Jabłko (160g)  Szynkowa z indyka (50g) Herbata <b>G</b> (250g)	Chleb razowy/1/(50g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa wieprzowa (50g) Pomidor (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” Jadłospis dekadowy od 15.03.2026 r. Do 24.03.2026 r.

**DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH**

22.03.2026 NIEDZIELA	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twarożek z zieleniną/7/(100g) Pomidor (150g)  Szynka got (50g) Roszponka (1/10szt) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)	Zupa brokułowa/1,7,9/ <b>G</b> (350g) Zraz w sosie własnym/1,3/ <b>D</b> (80/100g) Kasza jęczmienna/1/ <b>G</b> (200g) Surówka z buraczków i ogórków kiszonych (100g)  Fasolka szparagowa <b>G</b> (100g) Kompot <b>G</b> (250g)	Jogurt typu skyr/7/(1szt) Pestki dyni (10g) Pół pomarańczy (120g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Filet z indyka (50g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Pomidor (150g)  Szpinak świeży (1/10szt) Herbata <b>G</b> (250g)	Jogurt naturalny/7/(1szt)
23.03.2026 PONIEDZIAŁEK	Serek grani/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/ <b>G</b> (2szt) Majonez/3/(1szt) Pomidor (150g)  Szynkowa drobiowa (50g) Sałata lodowa (1/10szt) Herbata owocowa <b>G</b> (250g)	Krupnik/1,7,9/ <b>G</b> (350g) Potrawka drobiowa z cukinią, marchewką mini, koperkiem i koncentratem pomidorowym/1/ <b>D</b> (250g) Ziemniaki <b>G</b> (200g) Kiwi (1szt)  Brokuł <b>G</b> (100g) Kompot <b>G</b> (250g)	Pieczywo razowe z twarogiem orzechowo-cynamonowym bez dodatku cukru/1,3,7,8/ (200g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Półędwica sopocka (50g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Pomidor (150g)  Mix sałat (1/10szt) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)	Chleb razowy/1/(50g) Masło naturalne/7/(15g) Twarożek z suszonymi pomidorami, koncentratem, uprażonym słonecznikiem i zieleniną/7/(70g)
24.03.2026 WTOREK	Kefir/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Filet z indyka (50g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor (150g)  Szpinak świeży (1/10szt) Herbata <b>G</b> (250g)	Żurek/1,7,9/ <b>G</b> (350g) Filet z indyka w sosie własnym <b>G</b> (70/100g) Ziemniaki <b>G</b> (200g) Surówka z kapusty kiszonej i marchwi (100g)  Surówka z selera i jabłka/7,9/(100g) Kompot <b>G</b> (250g)	Bułka razowa/1/ (1szt) Pasta kanapkowa z jaj i awokado z sokiem z cytryny/3/(50g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twaróg/7/(100g) Schab faszerowany (50g) Sałata karbowana (1/10szt) Jabłko (1szt)  Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)	Ryż dziki z pomidorkami koktajlowymi, kukurydzą i ogórkiem kiszonym z sosem majonezowym/3/(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 „Żywność dla zdrowia”.**